

БЛАГО ТВОРИТЕЛИ

У каждой эпохи свои гении и филантропы.
Одни ведут человечество вперед, другие
помогают ему преодолевать
этот путь



Савва Тимофеевич Морозов (1862 - 1905 гг.), фабрикант и миллионер, строил для рабочих жилье, больницы, школы, клубы, библиотеки. Самых способных отправлял учиться на свою стипендию. Полмиллиона рублей он вложил в строительство Московского художественного театра, который, по его идее, должен был ставить общественно значимые пьесы и всегда оставаться общедоступным.



Два здания, заказанные Саввой Морозовым архитектору Федору Шехтелю, и сейчас украшают Москву - особняк на Спиридоновке и МХАТ в Камергерском переулке.

БУДЬ ЗДОРОВ!

№3
2008

100 страниц
о самом главном



Биодобавки,
подаренные
природой

Жизнь
после
инсульта

Драгоценное
масло

Ревнует –
значит, любит?

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

08003



БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал
№ 3 (177), март, 2008 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Дмитрий Сумароков
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке:
Дмитрий Никитин

Адрес редакции:
Москва 127018
Сушевский вал, д.5,
строение 15
Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2008 г.

Scan odinokov Waleriy 25.05.2008

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Вера Шабельникова Многоликая красота	2
Нина Самохина Биодобавки, подаренные природой	4
Жорес Медведев Соль земли	10
Мария Орлова Давайте потанцуем!	16
Вера Козлова Жизнь после инсульта	19
Татьяна Абрамова Жажда чистой воды	26
Поможем друг другу	34
Консультация специалиста	36
Татьяна Абрамова Почему дети не любят читать?	40
Эхо наших публикаций	47
Татьяна Кравец Драгоценное масло	48
Ирина Шретер Посейте мальву	56
Фотоконкурс	63
Татьяна Абрамова В ожидании чуда	64
Диана Анисимова Лети, мой Журавлик!	68
Без подробностей	72
Лидия Анайкина Ревнует – значит, любит?	74
Владимир Жуков Ирина Слуцкая: «Я ломаю стереотипы»	79
Коэффициент эрудиции	85
Вера Шабельникова Тоска по гармонии	86

К 8 Марта готовы!

Фото Татьяны Яковлевой

Вера Шабельникова

Многоликая красота



«Все мужчины одинаковы перед женщиной, которой они восхищаются».

Бернард Шоу



«Догадки женщин гораздо точнее, чем несомненные факты мужчин».

Редьярд Киплинг

Праздники, как и вещи, имеют свой срок. Одни ветшают и выходят из моды, другие, наоборот, набирают силу. А есть и такие, которые назначаются сверху, но народом не признаются

Одно время казалось, что годы Международного женского праздника сочтены. Прежде всего потому, что он устарел политически. Та акция, которую в 1910 году провозгласила Клара Цеткин, старавшаяся уравнивать мужчин и женщин в правах (прежде всего, в праве избирательном), в наше время бессмысленна. Эмансипация в европейских странах продвинулась так далеко, как революционеркам прошлого века и не снилось.

И тем не менее этот праздник оказался на редкость живучим. По размаху его можно сравнить разве что с Новым годом. Как и в советские годы, накануне 8-го марта с прилавков сметается все. Мужчины готовы купить что угодно, лишь бы явиться домой с подарком. К счастью, с цветами уже нет проблем. Сейчас даже трудно поверить, что были времена, когда толпы мужчин осаждали цветочные магазины и довольствовались голый веткой осыпавшейся мимозы.

Так что же мы празднуем восьмого марта? Скептики любят иронизировать на эту тему, а продвинутые интеллектуалы и вовсе игнорируют такое, по их мнению, нелепое событие — праздник по половому признаку с принуди-

тельными поздравлениями всех подряд?

Признаться, я боюсь, что женский день когда-нибудь отомрет. Мне было бы жаль утратить ежегодный повод для улыбок, комплиментов, добрых слов. Наши женщины не избалованы всем этим, так пусть хотя бы раз в году каждая из них окажется в центре событий и почувствует себя прекрасной.

Как короля играет свита, так красоту женщин играют мужчины. Каждая эпоха предъявляет свои требования к женской красоте, но во все времена она зависит прежде всего от тех, кто готов ею восхищаться. Прежде всего — от художников.

Можно заметить, что в античные времена была в особом почете соразмерность, в средние века — изящество, в эпоху Возрождения — пышность форм... В наше время даже узаконены «параметры красоты»: 90 — 60 — 90. Но она посмеивается над расчетами. Красота многолика и, как считают имиджмейкеры, каждая женщина может найти тот образ, в котором она будет интересна себе и зрителю.

Английский драматург Ричард Бринсли Шеридан (автор «Школы злословия») еще в XVIII веке дал мужчинам разумный совет: «Женщины управляют нами; постараемся же довести их до совершенства: чем более будут они знать, тем совершеннее будем и мы. От развития женского ума зависит и мужская мудрость».

Организация объединенных наций предлагает посвящать Международный женский день борьбе за мир на Земле. И это правильно. У женщин меньше, чем у мужчин, поводов для вражды. Они чаще готовы к компромиссам. Да и терпения у них, как правило, гораздо больше.

**С женским днем вас,
дорогие читательницы журнала
«Будь здоров!»**



«Красивая женщина нравится глазам, а добрая — сердцу. Одна бывает прекрасной вещью, а другая сокровищем».

Наполеон



«Женщины умнее мужчин. Вы когда-нибудь слышали о женщине, которая бы потеряла голову только оттого, что у мужчины красивые ноги?»

Фаина Раневская

Нина Самохина, врач

Биодобавки, подаренные природой



В странах Европы биологически активные добавки (БАДы) регулярно употребляет половина населения, в США – около 80%.

В России эта цифра гораздо ниже – всего 3-5%.

Не потому, что в нашей стране производится меньше БАДов, а потому, что у россиян они вызывают меньше доверия

По сути своей, БАДы – это комбинации витаминов, минеральных веществ, биофлавоноидов, антиоксидантов и других биологически активных веществ, выделенных из растений, из сырья животного и морского происхождения или полученных путем химического синтеза, но которые идентичны своим природным аналогам и сохраняют их свойства.

О роли витаминов мы слышали с детства. А вот о роли минеральных веществ в России заговорили только в конце 60-х годов прошлого столетия. В то время я работала в реанимационной палате кардиологического отделения, и мы впервые стали вводить тяжелобольным растворы калия. Хорошо помню ту радость, которую мы, врачи, тогда испытали – тяжелые инфарктные больные, которые раньше, может быть, были обречены, буквально на глазах выздоравливали. Теперь-то хорошо известно, что для нормальной работы сердечной мышцы нужен не только калий, но и магний, кальций, медь,

хром, селен. Доказано также, что, например, дефицит кальция, меди, магния, кремния, бора – причина артритов, артрозов, остеопороза; кальций, медь, германий, магний, селен, цинк – вещества, предотвращающие развитие онкологических заболеваний. Даже изнуряющий шум в ушах появляется как следствие недостатка магния, кальция и цинка. Все эти макро- и микроэлементы находятся в организме человека в постоянном взаимодействии, в одних случаях конкурируя друг с другом, в других – действуя заодно. Поэтому так важно поддерживать баланс минерального состава в клетках и тканях.

Любопытно, что применение минеральных добавок в лечебных целях известно со времен древнейших цивилизаций. Плутарх еще в 40-м веке до н.э. рекомендовал добавлять в корм животным соль, а несколько позже древние врачи начали лечить анемию железными опилками. Так что обычную соль и железные опилки можно считать первыми пищевыми добавками. Сейчас уже всем ясно, что многие элементы таблицы Менделеева, участвующие в организме в биологических процессах, жизненно необходимы для сохранения и поддержания здоровья.

К сожалению, пополнить запас витаминов и минеральных веществ из обычного повседневного рациона население индустриально развитых стран не может. Большая часть овощей, фруктов, ягод, попадающих на стол современного человека, выращены на чрезвычайно бедных почвах, а молоко и мясо получают от коров, пасущихся на истощенных пастбищах. Кроме того, почти 150 лет человек живет в условиях витаминного и минерального голода из-за того, что в 1862 году были изобретены машины, которые начали очищать (рафинировать) натуральные продукты.

Такая пища не может дать людям требуемого для полноценного питания количества

На Руси издревле считалось: «Хлеб да каша – пища наша». Но раньше эта пища была несколько иной. Хлеб пекли ржаной или серый из муки грубого помола, а каши варили из цельного зерна.

биологически активных веществ, а это не может не сказаться на их здоровье. Следовательно, применение БАДов, особенно при различных патологиях, – мера вынужденная, а для кого-то – просто необходимая (конечно, в соответствии с рекомендациями лечащего врача).

Но какие БАДы отвечают высоким требованиям и приносят реальную пользу? Разобраться в этом бывает нелегко. Но как специалист в области питания, я убеждена, что биологически активные вещества, необходимые для поддержания полноценного здоровья, можно получить не только из аптеки, но и из самой природы. Остановимся на некоторых из них.

Морская капуста

Одним из продуктов-поставщиков ценнейших веществ я считаю морскую капусту-ламинарию – дар морских и океанических глубин. Пока еще моря не столь загрязнены человеком, как почвы Земли.

Морская капуста содержит много полезного – белки, жиры, витамины, минеральные вещества (цинк, железо, кальций, калий, йод, фосфор, магний, марганец, кремний) и т.д. Причем все эти элементы находятся в виде комплексов с органическими кислотами, что позволяет им лучше усваиваться в желудочно-кишечном тракте. Морская капуста способствует восстановлению водно-солевого баланса, обменных процессов в организме, замедлению старения клеток, регуляции работы сердечно-сосудистой системы, разжижению крови, препятствуя образованию тромбов, способствует коррекции работы эндокринных желез, нормализации кровяного давления. Кроме того, как выяснили ученые в последние годы, она обладает мощным антибактериальным и противовирусным эффектом, способствует заживлению трофических язв на коже и язвы желудка, укрепляет иммунную

систему. Достоинств у морской капусты так много, что практически всем взрослым людям я рекомендую принимать ее ежедневно как натуральную пищевую добавку.

На прилавках магазинов имеется свежемороженая морская капуста, из которой можно готовить супы и салаты. Можно использовать и сухую аптечную морскую капусту. Самый простой способ ее применения таков: после каждого приема пищи подержать во рту 0,5-1 чайную ложку сухого порошка и запить водой.

Другой вид бурых морских водорослей – фукусы – нередко называют водорослями-рекордсменами. В них действительно содержится рекордное количество макро- и микроэлементов – более сорока, а также практически все витамины, которые легко усваиваются организмом. В таком количестве и удачном сочетании биологически активные вещества больше не содержатся ни в одном из растений, известных на нашей планете. Они оказывают тот же терапевтический эффект, что и ламинария и, кроме того, являются эффективным средством профилактики язвенной болезни желудка, заболеваний нервной и дыхательной систем, онкологических заболеваний. Фукусы, как и ламинария, – прекрасная натуральная биологически активная добавка к пище. Взрослым и детям старше 15 лет рекомендуется принимать ее по 0,5-1 чайной ложке в день, предварительно залив небольшим количеством кипяченой воды (горячей или охлажденной) для размягчения. Можно добавлять по чайной ложке фукусов в первые блюда.

Перга

Следующая натуральная биологически активная добавка – перга, продукт работы (жизнедеятельности) пчел. Это пыльца, обработанная слюнными железами насекомых, подвергшаяся в сотах молочнокислому броже-

Перед современным обществом стоит дилемма: полный возврат к нерафинированным продуктам, восстановление плодородия почв пастбищ или вынужденное обогащение пищи макро- и микроэлементами и другими биологически активными веществами.

При получении белой (рафинированной) муки теряется 68% цинка, 83% марганца, 94% магния, 50% калия и кальция, 55% меди, 25% железа, а от витаминов группы В в муке высшего сорта остаются только 6 следы.

Противопоказания к приему морской капусты:

- ♦ индивидуальная непереносимость йода;
- ♦ гиперфункция щитовидной железы;
- ♦ кровотечения, связанные с нарушением свертывающей системы крови;
- ♦ хронические колиты в фазе обострения.

нию. В перге ученые обнаружили до 240 полезных для человека веществ не только растительного, но и животного происхождения, в том числе и ферменты, регулирующие важнейшие биохимические процессы. Перга содержит все нужные макро- и микроэлементы, витамины, а также аминокислоты, необходимые для нормального функционирования организма человека. Особенно много в ней калия, железа, меди, кобальта. Провитамина А (каротина) в перге в 20 раз больше, чем в моркови. В перге содержатся фитогормоны, стимулирующие рост тканей, антимикробные вещества, а также соединения, обладающие противосклеротическим, капилляроукрепляющим, мочегонным, желчегонным, противоопухолевым и другими свойствами.

Противопоказаний для применения перги в качестве биологически активной добавки нет (только аллергия на продукты пчеловодства). Ее рекомендуется принимать ежедневно по 5-7 горошин утром натощак, держать во рту до полного рассасывания, через полчаса можно завтракать. 100 г перги хватает почти на целый год ежедневного приема.

Клюква

Еще один ценнейший источник биологически активных веществ – клюква. В 2007 году Всемирная организация здравоохранения признала клюкву продуктом номер один по своим мощным антиоксидантным свойствам, хотя о ее целебных качествах известно с незапамятных времен. Клюква содержит огромное количество макро- и микроэлементов, особенно много в ней железа, калия, магния и марганца. Калия в ягоде в два раза больше, чем в чернике, и в 5 раз больше, чем в шиповнике.

Но более всего клюква ценится содержащимися в ней органическими кислотами – лимонной, хинной, бензойной и другими, которые оказывают антимикробное действие

даже тогда, когда бессильны антибиотики. Благодаря своим антиоксидантным свойствам, клюква используется в профилактике старения, развития атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета, онкологических заболеваний. Обычно клюкву рекомендуют употреблять в виде морсов с сахаром или медом. Я использую более простой способ ежедневного приема этой ценной пищевой добавки – горсть клюквы (а это ежедневная норма) бросаю в тарелку с супом, борщом или кладу в салат. Советую использовать клюкву в качестве биологически активного вещества в течение всего года, благо, она хорошо хранится в морозилке.

Орехи

Прекрасная натуральная биологически активная добавка – орехи всех видов (фундук, грецкие, миндаль, кедровые и другие). Они служат источником не только минеральных веществ, аминокислот, углеводов, клетчатки, но также источником жизненно необходимых каждому из нас полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е. Ценные вещества, содержащиеся в орехах, снижают риск инфарктов, инсультов, препятствуют развитию церебросклероза и старческого слабоумия. Ежедневная норма – горсть орехов.

Рыбий жир

Вкус рыбьего жира хорошо знаком с детства людям старшего поколения, он незаменимый источник витаминов А, D, а также целебных Омега-3 ненасыщенных жирных кислот. Рекомендую принимать ежедневно чайную ложку рыбьего жира. Кроме того, два-три раза в неделю вводить в рацион блюда из жирных сортов рыбы – скумбрии, сельди, мойвы, лосося, семги. Несмотря на свою дешевизну, мойва является наиболее полезной рыбой, особенно если приготовить ее так, чтобы можно было съесть вместе с головой и косточками. ■

Ламинарный коктейль

В стакан любого кисломолочного напитка добавить 1 ч. ложку морской капусты, 0,5 ч. ложки порошка имбиря, куркумы или корицы и половину зубчика толченого чеснока. Все перемешать, настоять 2-3 часа и выпить за час до сна. Этот коктейль укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, благотворно действует на желудочно-кишечный тракт. Клетчатка и минеральные вещества, содержащиеся в этом составе, регулируют функцию органов пищеварения, избавляют от запоров.

Жорес Медведев

Соль Земли



Св. Кинга – покровительница польских соледобытчиков. Фигуры вырублены из каменной соли на глубине 100 м

В прошлом номере известный ученый, химик и биолог Жорес Медведев остановился на истории вопроса: почему у человека возникла потребность в хлористом натрии и как она удовлетворялась в разные эпохи. Теперь речь пойдет о том, к чему приводит избыточное потребление соли

Особенности «африканской» гипертонии

Потомки африканцев в Америке (и в Северной, и в Южной) вдвое чаще заболевают ранней гипертонией, чем белые американцы – выходцы из Европы. Чем это объясняется?

В Африке в XVI-XVIII веках, когда процветала работорговля, поваренная соль как пищевой продукт не употреблялась. В тропических районах, южнее Сахары, не было земледелия. Потребности в хлористом натрии удовлетворялись за счет мяса убитых на охоте животных и съедобных растений. Почки и потовые железы в этом случае очень активно реабсорбируют (сначала выделяют, а затем всасывают обратно) ионы натрия и хлора и снова отправляют их в кровоток. Эта

способность сохранять солевой гомеостаз при минимальном содержании соли в рационе оказалась очень полезной для выживания африканских рабов в трюмах кораблей при долгой их транспортировке, а также при тяжелой работе на плантациях сахарного тростника и хлопка. Однако их потомки, ведущие американский образ жизни, до сих пор не приспособились к современному рациону с высоким содержанием соли. Их почки и потовые железы реабсорбируют ионы более активно, чем почки белых жителей Америки. Это ведет к появлению особой, «зависимой от соли» гипертонии. С одной стороны, из-за того что соль удерживает воду, увеличивается объем крови и при том же общем объеме сосудов артериальное давление растет (гиперволемическая гипертония). С другой стороны, соль увеличивает чувствительность рецепторов стенки сосудов к сосудосуживающим влияниям.

«Африканская» гипертония отличается от «европейской» тем, что применение диуретиков (мочегонных лекарств) не дает при ее лечении эффекта. Поэтому лучший результат в этом случае может оказать резкое сокращение количества соли в рационе.

Рост потребления соли

За последние десятилетия развитие корпораций пищевой промышленности и ресторанов сетей стандартной кулинарии почти удвоило количество поваренной соли в рационе людей. В то же время уменьшился объем тяжелых физических работ, при которых натрий выделяется не только с мочой, но и с потом. На протяжении эволюции человека и животных создавались приспособительные механизмы, уменьшавшие потери солей, но для увеличения вывода солей к концентрирующим возможностям почек ничего дополнительно не выработалось. Такие приспособительные механизмы есть лишь у не-

В США было подсчитано, что снижение кровяного давления на 5 мм рт. ст. (а следовательно, уменьшение нежелательных последствий гипертонии) у всего населения страны могло бы обеспечить экономию бюджетных затрат на здравоохранение на сумму в 21 миллиард долларов.

Окончание. Начало в «Будь здоров!» №2, 2008 г.

В традиционной восточной кухне, китайской и особенно японской, использовалось большое количество соли. В некоторых префектурах Японии потребление соли доходило до 20 г в сутки, что, в свою очередь, коррелировало с высокой частотой гипертонии и атеросклероза.

Материнское молоко содержит в 5 раз меньше хлористого натрия, чем коровье.

которых видов растений, растущих на солончаках. У людей и животных имеются лишь вкусовые рецепторы, которые чувствительны к пересолам, причем в большей степени жидкой пищи, нежели твердой.

Мы не пьем морскую воду, но легко съедаем соленый огурец, концентрация соли в котором выше, чем в воде Черного моря. Современные диетологи не дают никаких рекомендаций относительно соленых огурцов, квашеной капусты, селедки, колбасы или сосисок. Это традиционные продукты, и в книгах по питанию они классифицируются как источники «активного потребления». За счет такого «активного потребления» содержание хлористого натрия в рационе европейцев и американцев достигло к 1950-60 годам 5-6 г в день. Однако в последующие десятилетия содержание соли в рационе жителей западных стран возросло до 10-12 г в сутки, причем в основном за счет «пассивного потребления», а также в результате увеличения концентрации соли в готовых продуктах, например во всех сортах хлеба. В 1998 году только с хлебом британцы получали ежедневно 3 г поваренной соли, то есть больше физиологического минимума.

Рост содержания натрия в 60 сортах хлеба, продаваемого в Великобритании, достиг пика в 1998 году – примерно 600 мг на 100 г продукта (1,8 г в солевом эквиваленте). В последующие годы содержание натрия снизилось на 10-15% в разных сортах хлеба. Это было результатом медицинских экспертиз, проводимых обществами потребителей. В 2005 году Европейский парламент провел закон, запрещающий добавление хлористого натрия в продукты детского питания, так как у маленьких детей еще не сформированы регулирующие механизмы обмена натрия.

Европейский парламент также обязал производителей указывать на упаковках

продуктов не только содержание углеводов, жиров и белков, но и сахара и соли, причем крупными цифрами и на лицевой стороне. Если указывалось содержание натрия, а не его соли (хлористого натрия), то следовало приводить его солевой эквивалент, а также процент от суточной потребности. Для хлористого натрия дневная потребность определялась в 6 г. Внедрение этого правила позволило потребителю делать самостоятельные расчеты и правильный выбор продуктов. Но пересола, особенно в хлебных изделиях, все же остались.

Американский диетолог Мак Грегор предположил, что причина пересола готовых продуктов не случайна. Таким способом, по его мнению, производители добиваются продления сроков их хранения и, соответственно, увеличивают свою прибыль. Соль способствует увеличению прибыли пищевых корпораций еще и потому, что соленые продукты вызывают жажду, а это ведет к росту продаж различных напитков, минеральной и столовой воды, которые производятся и продаются в тех же производственно-торговых сетях.

Соль, гипертония и возраст

Связь уровня потребления соли с гипертонией была установлена более ста лет назад. Правда, некоторые историки медицины относят это открытие к более раннему периоду, цитируя древние китайские рукописи. Однако тогда не было методов точного определения артериального давления – его устанавливали не с помощью приборов, а по пульсу.

В современной медицине артериальное давление крови считается нормальным, если верхняя граница не превышает уровня в 140 мм рт. ст., а нижняя – не выше 90. Верхнее значение характеризует выброс крови из сердца в аорту, силу сокращения сердеч-

Популярный греческий хлеб пита, испеченный в форме лепешек с добавлением маслин, и сейчас содержит 1,8 г соли на 100 г. Три таких лепешки обеспечивают рекомендуемый максимум соли.

Врастительной пище может быть высокий уровень хлористого калия, но это не сказывается на давлении крови. Проблемы в поддержании нормального давления крови создает именно хлористый натрий.

ной мышцы. А нижнее значение характеризует тонус сосудов.

В недавнем прошлом, когда не было эффективных лекарств против гипертонии, при повышении давления до 165/95 мм рт. ст. срочное медицинское вмешательство не считалось необходимым. Врачи ограничивались рекомендациями изменить образ жизни, больше двигаться и сократить потребление соли и жиров.

Первые экспериментально-клинические работы, исследовавшие связь повышения кровяного давления с потреблением соли, проводились в середине прошлого столетия (1940-50 гг.). В одном из таких исследований у 65 пациентов с гипертонией удалось снизить верхнее давление крови со 197 мм рт. ст. до 151, а нижнее – со 115 до 97 мм рт. ст. только за счет перевода пациентов на 48-дневную рисово-фруктовую диету с низким содержанием натрия.

Сравнительно недавние обобщенные расчеты британских ученых, основанные на многих клинических испытаниях, привели к выводу, что снижение в 1,5 раза среднего дневного потребления натрия могло бы привести к снижению частоты инсультов на 22%, а инфарктов – на 16%. Причем это было бы более значительное снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, чем то, которое достигается лекарственной терапией, применяемой населением для лечения гипертонии.

Правда, совсем недавно геронтологи доказали, что эти выводы справедливы лишь для 50-70-летних – той части пожилых людей, которые являются основной группой риска по гипертонии. Мужчины и женщины в возрасте от 70 до 80 лет выигрывают от такой борьбы с гипертонией значительно меньше. Но для тех, кто перешел 80-летний рубеж, рост смертности по любым причинам не коррелирует с уровнем давления крови.

Наоборот, применение медикаментозных средств для снижения давления крови у людей преклонного возраста, осуществлявшееся в клинических испытаниях, приводило к росту смертности по сравнению с контрольными группами (пациентами, получавшими «плацебо» – имитацию лекарств).

Инфаркты и инсульты доминируют среди причин смертности в более молодом возрасте. После 80 лет причины смертности имеют совершенно другой спектр. Пациенты преклонного возраста с высоким давлением, не принимавшие лекарства, жили дольше тех, которых активно лечили. Предварительные гипотезы, которыми пытаются объяснить этот парадокс, предполагают, что именно высокое давление крови у старых людей улучшает кровоснабжение важных органов и конечностей в условиях, когда внутренние поверхности артерий и вен становятся шероховатыми от разных выступов и бляшек и их просвет сужен. В пожилом возрасте кровоснабжение почек уменьшается на 50%. Повышенное давление способствует снабжению почек большим объемом крови.

Другое объяснение предполагает, что из-за ослабленных в преклонном возрасте функций печени и почек увеличивается токсическое воздействие применяемых лекарств, так как этими органами не обеспечивается их детоксикация и выведение из организма.

Кроме того, следует отметить, что существующая в организме ренин-альдостероновая гормональная система регуляции артериального давления в пожилом возрасте заметно ослабевает.

Как бы там ни было, людям, перешагнувшим 80-летний рубеж, надо соблюдать большую осторожность при приеме лекарств, особенно тех, которые оказывают значительное негативное влияние на печень и почки. ■

Пожилые люди теряют с мочой больше натрия, чем молодые. Поэтому для них соленые огурцы, квашеная капуста и селедка (в небольших количествах) могут иметь не вредное, а напротив, лечебное действие.

Давайте потанцуем!

Давно подмечено, что люди, когда их что-то тревожит или когда им надо принять ответственное решение, невольно начинают мерить комнату шагами. Движение дает необходимую разрядку, напряжение ослабевает, и решение проблемы появляется будто само собой. А если движение совершается под музыку, то есть человек танцует, эффект релаксации возрастает. Ну а если он исполняет восточный танец, то результат превосходит все ожидания.

Я убедилась в этом, наблюдая за ученицами студии «Джунейна». После занятий мы побеседовали с руководителем студии Натальей Павловой.



Фото Людмила Швецов

Все движения Натальи Павловой исполнены грации и мягкого очарования

– Когда я начала заниматься восточными танцами, – рассказывает Наталья, – все другие увлечения отошли на второй план. Более красивого танца я просто не видела! Признаться, 16 меньше всего я думала о здоро-

вье – меня захватило волшебство, которое происходит во время исполнения.

– На ваших занятиях царит удивительно доброжелательная атмосфера. От чего она зависит и как складывается?

– Восток предполагает такую атмосферу. Здесь все совпало: и мои представления о том, как следует держаться на занятиях, и накопленные знания. Да, я сознательно поддерживаю добрые, можно сказать, неформальные отношения с ученицами, ведь только в атмосфере душевной теплоты и доверия человек может полностью раскрыться.

– Мне показалась довольно необычной сама методика преподавания танца.

– Для многих может стать неожиданностью, что на занятиях не ведется подробный разбор движений и стандартных связок. Исключение составляют лишь те занятия, где мы рассматриваем базовые движения и техники. А обычно мы с первых же тактов музыки стараемся освободить свое тело и позволяем ему двигаться так, как оно хочет. Такая методика помогает в максимально короткий срок раскрыться индивидуальности каждого. Не удивляйтесь, что на занятиях мы не разговариваем, преподаватель показывает движения молча. Передача информации идет непосредственно от сердца к сердцу. Эта восточная традиция выглядит непривычной для европейца, но она очень действенна.

– Вы преподаете уже десять лет. Как, по вашим наблюдениям, занятия танцами сказываются на здоровье учениц?

– Кто-то замечал, что через некоторое время исчезли боли в спине, у кого-то прошли затяжные

головные боли. Кому-то танец помог восстановиться после травмы. Ну и конечно, у всех после занятий улучшается настроение.

– Во время танца и вы, и ваши ученицы выглядите удивительно счастливыми! Любая улыбка, даже искусственная, обладает положительным воздействием на психику человека. Чем чаще человек улыбается, тем более счастливым он себя ощущает. Вы согласны?

– Конечно! Но я улыбаюсь еще и потому, что такая мимика – часть танца.

– Ее, наверное, поддерживает и музыка?

– Это правда! Красивая, необычная, со сложным ритмическим рисунком, она захватывает все ваше внимание, заставляет сосредоточиться на том, как вы двигаетесь, а то, что вас тревожит, хотя бы на некоторое время остается за стенами студии.

– Вы танцуете босиком. Это дань традициям?

– Конечно. Плюс, разумеется, эротика, как без этого! А кроме того, во время исполнения происходит массаж ступней, на которых имеется масса нервных окончаний и важных точек, отвечающих за работу внутренних органов.

– Смогут ли те, кто стремится к европейским стандартам красоты, достичь желаемого эффекта во время занятий восточными танцами?

– Боюсь, что физическая нагрузка покажется им недостаточ-

но интенсивной. По европейским стандартам женский живот должен быть похожим на мужской – плоским, с выпуклыми квадратиками мышц. Скажу откровенно: этого от наших тренировок ждать не стоит. Однако в результате регулярных занятий восточным танцем контуры тела меняются: талия становится тоньше, спина – уже. Талия появляется даже у тех, у кого ее прежде было трудно различить! Кстати, многие, в том числе и врачи, считают, что лучшей формы живота, чем у восточных танцовщиц, не бывает. В результате тренировок он становится именно таким, каким и должен быть у женщины, – мягким и округлым. Причем изменения происходят сами собой, совершенно естественно. И каждая женщина меняется по-своему, в зависимости от особенностей ее фигуры. Надо сказать, у восточных танцовщиц вообще нет так называемых стандартов красоты. Разумеется, тонкая талия, пышные грудь и бедра всегда считались красивыми. Но главное в этом искусстве то, что каждая женщина преподносится как самое прекрасное создание.

– А как занятия сказываются на весе?

Появление большого количества школ и студий, где преподают восточные танцы, – конечно, дань моде, но если мода полезна, почему бы ей не следовать? Сейчас любая женщина (и даже любой мужчина!) может записаться в одну из таких студий и вместо пассивного отдыха заняться этим приятным и полезным делом. Восточные танцы хороши тем, что это не только щадящая физическая нагрузка, которую мы

– Вес может снижаться, а может и не меняться вовсе. Я едва ли могу порекомендовать эти занятия тем, кто хочет похудеть. Но то, что вы станете немного другой, – несомненно!

– Но с экранов телевизора нас всячески пытаются убедить в том, что мы несовершенны и что всем обязательно надо срочно сбавить вес. Как, по-вашему, нужно ли тем, кто увлекается восточными танцами, сидеть на строгой диете?

– Восточные танцы – это особое искусство. Неважно, сколько вам лет и сколько в вас килограммов, главное – научиться красиво двигаться. Каждая исполнительница может выбрать для себя именно те движения, которые самым выгодным образом подчеркнут ее достоинства, ее красоту. Движений в танце очень много, выполнять их можно с разной частотой и интенсивностью в зависимости от желания и даже настроения.

– Всем ли можно заниматься восточными танцами?

– При некоторых хронических заболеваниях эти занятия противопоказаны. Поэтому, если у кого-то есть сомнения, лучше посоветоваться с врачом.

Вера Козлова

Жизнь после инсульта

Резервные возможности организма, включая восстановительные способности мозга, огромны. Это значит, что двигательные и речевые нарушения, появившиеся в результате инсульта, можно преодолеть. Если не полностью, то хотя бы частично. А для человека, перенесшего инсульт, чрезвычайно важны любые изменения, улучшающие его жизнь



Фото Геннадия Михеева

Взаимовыручка нейронов и людей

После инсульта в мозге остается очаг погибших клеток, но, несмотря на это, восстановление его полноценной деятельности возможно. Дело в том, что мозг человека «сконструирован» с запасом, и при поражении какого-либо участка он может перестроить свою работу. Функции, за которые отвечали погибшие нервные клетки (нейроны), берут на себя соседние области мозга. Могут создаваться новые связи нейронов, которые

Ишемический инсульт

Развивается из-за закупорки тромбом или атеросклеротической бляшкой сосуда, снабжающего кровью мозг.

Геморрагический инсульт

Наступает из-за разрыва артерии головного мозга.

способны заменить собой пострадавшие участки. Одни нейроны приходят на выручку другим.

Различают несколько этапов реабилитации: первый месяц, полгода, год, два года. В течение этого времени положение должно меняться к лучшему: больной постепенно совершенствует свои двигательные и речевые возможности, расширяет сферу самообслуживания. А при благоприятном течении – возвращается к прежней профессии и обычному образу жизни.

Восстановление после инсульта требует немалых усилий и от больного, и от его близких. Прежде всего надо психологически настроить больного. Без его горячего желания, без веры в выздоровление, без его активного участия в процессе реабилитации трудно добиться успеха. Для этого хорошо бы обратиться к психологу, но такая возможность есть не у всех. В любом случае роль терпеливых помощников должны взять на себя близкие. Они помогут больному приспособиться к послеинсультному состоянию и подскажут пути преодоления трудностей.

Недавно я по семейным обстоятельствам ежедневно посещала неврологическое отделение одной из городских клиник и видела, как нужна пациентам в постинсультный период психологическая поддержка близких. Как правило, больному требуется утешение, а если он теряет веру в успех – то и встряска.

«Ты молодой и сильный, – говорила жена пятидесятилетнему мужу, отвернувшемуся к стене. – Неужели тебе нравится вот так лежать без движения? Ты решил, что жизнь кончена? И моя тоже? Я тебе этого не позволю». И они приступали к упражнениям для рук, для ног, которые приносили очень небольшие сдвиги. Но перед выпиской этот человек под руку с женой сделал первые самостоятельные шаги по палате.

А к другому пациенту приходил внук. Каждый день он являлся в палату, умывал, расчесывал, кормил своего деда с ложки. И во время еды заставлял сидеть с прямой спиной. «Мария Ильинична велела укреплять спинные мышцы, – приговаривал он, подсовывая под спину дедушки подушку. – Ты же не хочешь ее подвести? Она так верит в тебя!»

Самостоятельно пить, есть, разговаривать, сидеть, ходить – это так легко, когда ты здоров, и так мучительно трудно, когда организм отказывается повиноваться, когда приходится осваивать все эти навыки заново, с огромными усилиями. Чем больше больной сможет обслуживать себя сам, тем быстрее он будет поправляться. Ведь для любого человека самое страшное – ощущать себя обузой. Каждый шаг на пути восстановления – большая победа, какой бы минимальной она ни представлялась здоровому человеку.

Не надо делать за больного то, что он может совершить сам, даже если это у него пока плохо получается. Каждое самостоятельное, осмысленное действие – тренировка для всех систем организма, в котором все взаимосвязано. Известно, например, что мелкая ручная работа способствует развитию речи, поскольку области мозга, управляющие движением рук, тесно соседствуют с центрами речи.

Два направления лечения

После инсульта лекарственная терапия направлена на достижение двух целей. Первая – предотвращение рецидивов, то есть повторных инсультов, вторая – повышение пластичности мозга.

Препараты первой группы нормализуют артериальное давление, не допускают повышения свертываемости крови, восстанавливают эндотелий (внутреннюю оболочку

Признаки инсульта:

- ♦ **двигательные нарушения:** онемение, слабость или отсутствие движения в одной половине тела (проявляется в виде свисания руки, ноги, отставания нижнего века, перекашивания лица);
- ♦ **речевые нарушения:** затруднения в подборе слов, невнятная речь, трудности понимания речи других, трудности письма и чтения;
- ♦ **внезапное снижение или потеря зрения;**
- ♦ **сильная головная боль без видимой причины;**
- ♦ **внезапная потеря сознания.**

Факторы риска

Инсульт редко развивается без видимой причины.

Большинство больных имеют предшествующие факторы риска, к которым относятся:

- ♦ гипертония;
- ♦ атеросклероз;
- ♦ сахарный диабет;
- ♦ высокий уровень «плохого» холестерина;
- ♦ курение;
- ♦ злоупотребление алкоголем;
- ♦ ожирение;
- ♦ гиподинамия.

ку) сосудов. Доказано, что снижение нижнего (диастолического) давления всего лишь на 5 мм рт. столба в течение 2-3 лет в два раза снижает риск повторного инсульта. А прием препаратов, нормализующих свертываемость крови (такого, как тромбо-ас), уменьшает этот риск на 30%.

Лекарства второй группы (например, глиатилин, милдронат) воздействуют непосредственно на нервные клетки. Улучшается передача нервных импульсов в нейронах и церебральный кровоток, активизируются обменные процессы в головном мозге. Усиливается ветвление отростков нейронов, что способствует образованию новых связей между ними. А это помогает здоровым участкам мозга брать на себя функции пострадавших.

Движение восстанавливает движение

Последствиями инсульта могут быть паралич или парез – полное или частичное отсутствие движения. Если очаг поражения находится в левом полушарии мозга, двигательные нарушения обнаруживаются в правой половине тела, и наоборот. Для восстановления двигательной функции больному необходима лечебная физкультура, и чем раньше он приступит к выполнению специальных упражнений, тем лучше. Каждому пациенту особый специалист по лечебной физкультуре (кинезотерапевт) подбирает свой комплекс упражнений, а задача ежедневного их выполнения с больным ложится на родственников.

Заниматься восстановительной физкультурой надо ежедневно (один или два раза в день), желательно в одно и то же время.

Все упражнения следует выполнять симметрично – и больной, и здоровой сторонами тела. Очень важно, чтобы движения были правильными, никакой небрежности не допускается, поскольку из-за нее может сфор-

мироваться так называемая патологическая поза. Это такое неестественное положение, которое принимают конечности из-за гипертонуса некоторых мышц и неравномерности их включения в движение и которое сам больной не может исправить. Например, скрюченность кисти, вывернутость руки или ноги. При малейших намеках на формирование патологической позы необходимо сообщить об этом врачу.

Суставы пораженных конечностей часто реагируют на повышенный мышечный тонус болью, иногда очень сильной. Из-за этого восстановление двигательных функций может приостановиться. В таких случаях помогает физиотерапия. Магнитное поле, лазерное излучение, парафиновые аппликации и другие процедуры снимают боль и дают возможность продолжить занятия лечебной физкультурой.

Нарушение речи

Еще одна мишень инсульта – центры речи, которые у правой находятся в левом полушарии, а у левой обычно в правом. После инсульта трудности могут возникать не только с произношением слов, но и с пониманием их смысла, а также с чтением и письмом. Все эти нарушения взаимосвязаны и называются дисфазией или афазией (в зависимости от их степени).

Если человек не может понять обращенную к нему речь, это сенсорная афазия. Если же он понимает сказанное, но не может найти слова, чтобы ответить, – это мнестическая афазия. Нередко встречается смешанная форма.

При нарушениях речи требуется помощь логопеда, но без кропотливой работы близких не обойтись. Надо читать больному вслух, разговаривать с ним, выполнять вместе с ним задания логопеда. Работа идет по нескольким направлениям: восстанавлива-

«Умные» вещи при слабости рук:

- ♦ нож, ручка, зубная щетка, расческа с удлиненной ручкой (за счет прикрепленной толстой трубки);
- ♦ кармашек на ладони (завязывающийся на тыльной стороне кисти) для удержания ножа;
- ♦ стол с регулируемой высотой;
- ♦ кроватный поднос с ножками;
- ♦ опоры для фиксации предплечий на кресле.

Тексты для больных с нарушениями речи

- ♦ Зимой, выходя на улицу, мы надеваем на голову меховую ...
- ♦ Возвращаясь домой, снимаем ботинки и надеваем домашние...
- ♦ Летом на клумбе распускаются красивые...
- ♦ Чтобы полить цветы, мы наполняем лейку...

ются названия предметов и явлений, возрождается логическая связь между ними, тренируется речевой аппарат. Во многом это похоже на обучение маленьких детей, только малыши учатся с нуля, а взрослые возрождают частично утраченные знания. Активизировать память на первых порах помогают картинки с изображением предметов; позже – разрезная азбука, из которой можно попытаться складывать слова.

Говорить с больным надо не торопясь, стоя к нему лицом, четко артикулируя, используя короткие предложения. При необходимости повторить сказанное. Если вы не уловили смысл того, что хочет сказать человек с нарушениями речи, не делайте вид, что поняли его.

Трудности при глотании

Такие проблемы возникают у 50% больных после инсульта. Поскольку им трудно контролировать прохождение пищи в пищевод, возникает опасность аспирации – попадания ее частиц в дыхательные пути. Особый риск вызывает слишком жидкая и слишком сухая пища.

В течение первого месяца больным во время еды требуется постоянная помощь близких, которые должны принимать меры предосторожности:

- ♦ следить за положением тела больного;
- ♦ исключить печенье, сухой хлеб, орехи;
- ♦ в качестве питья предлагать густые жидкости – сок с мякотью, кисель, густые кисломолочные продукты (кефир, ряженку, простоквашу);
- ♦ использовать загустители жидкостей (желатин, крахмал);
- ♦ первое время кормить больного однородной пюреобразной пищей (например, детским питанием).

Во время еды больной должен принять по возможности вертикальное положение.

Если он находится на строгом постельном режиме, то перед кормлением ему следует занять удобную позу, лежа на здоровом боку.

Поворот головы в пораженную сторону или небольшой наклон головы вперед в момент глотания способствуют прохождению пищевого комка по здоровой стороне глотки.

Пищу необходимо класть в рот со здоровой стороны небольшими порциями.

После еды надо оставлять пациента в вертикальном положении на 30-60 минут для предотвращения затекания пищи в трахею.

Сам больной может не ощущать, всю ли пищу, попавшую в рот, ему удалось проглотить. Поэтому после еды надо проверить, не осталось ли у него что-нибудь за щекой с пораженной стороны, и удалить остатки. Желательно, чтобы он хорошо прополоскал рот.

Нарушения зрения

При инсульте могут быть повреждены отделы мозга, которые получают и обрабатывают зрительную информацию. В результате иногда у больного двоится в глазах или выпадает половина поля зрения.

Если человек видит предметы лишь на одной половине поля зрения, его поведение может показаться странным. Например, он ест пищу только с одной половины тарелки. При таких нарушениях требуется помощь окулиста.

Реабилитация после инсульта – процесс длительный. Но при должной настойчивости родственников и активной позиции самого больного возможны значительные улучшения. Многие из тех, кто перенес инсульт, возвращаются к полноценной жизни и творческому труду. ■

Советы по питанию:

- ♦ минимум соли;
- ♦ максимум клетчатки и витаминов (фруктов, овощей, сухофруктов);
- ♦ минимум жиров;
- ♦ птица без кожи;
- ♦ растительное масло вместо сливочного;
- ♦ отказ от маргарина;
- ♦ зерновой хлеб;
- ♦ бурый рис;
- ♦ рыба и птица чаще, чем мясо.

Татьяна Абрамова

Жажда ЧИСТОЙ ВОДЫ

Более 70% нашей планеты покрыто водой, но только крошечную ее часть, всего 2,5%, составляет вода пресная, причем основная ее масса законсервирована в ледниках Антарктиды, Арктики, в вечных снегах и льдах горных вершин. И совсем ничтожное количество – в реках, озерах, в ручьях, под землей и в виде облаков. Но именно эти малые проценты и дают всему существующему на планете возможность жить. Вода для жителей Земли бесценна, ее ничем нельзя заменить



Каждому из нескольких миллиардов жителей планеты нужно пить, готовить еду, мыться, а для всего этого требуется чистая пресная вода. Во многих странах пресной воды пока еще много, но есть места на земле, где она ценится на вес золота: ее экспортируют из-за рубежа или получают из морской воды путем опреснения. Таких мест с острым дефицитом пресной воды становится все больше – сегодня на нашей планете более 2 миллиардов человек страдает от нехватки питьевой воды. Однако и в пока благополучных

странах питьевая вода стоит дорого: ее нужно добыть из рек или поднять по артезианским скважинам на поверхность, затем с помощью сложных сооружений направить по каналам и трубам в города и селения, очистив при этом от вредных примесей. Так знаем ли мы настоящую цену чистой воде?

Вода необходима любому организму. Она участвует во всех жизненных процессах; вода – это 80% содержимого каждой клетки нашего тела. Иными словами, от нее напрямую зависит здоровье и жизнь человека. Когда организму не хватает воды для выполнения своих основных физиологических функций, он начинает забирать ее из клеток, функция которых при этом страдает, ведь вода для них – основа существования. При обезвоживании организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости, затем внеклеточной, а потом уже вода извлекается из кровяного русла, отчего сосуды сужаются, а кровь сгущается. Организм перестает выполнять свои функции, он старается обеспечить водой в первую очередь головной мозг, на 90% состоящий из воды.

Ученые подсчитали, что на каждый килограмм веса здорового человека в сутки требуется 35 мл воды. Таким образом, суточная потребность человека, весящего 70 килограммов, составляет 2,5 литра. Чистая вода, если она поступает в достаточном количестве, снимет усталость,отрегулирует обмен веществ, работу желудочно-кишечного тракта, очистит организм от всего ненужного и вредного.

Это особенно важно для людей немолодых. Еще в XI веке Авиценна, философ, ученый и врач, пришел к выводу: старость – это всегда сухость. Сделать такой вывод ему помогло наблюдение за оставленной на солнце дыней: спелый, сочный плод за несколько дней сморщился и высох. Это натолкнуло Авиценну на мысль, что старение напрямую связано с потерей клетками организма во-

От других планет Солнечной системы Землю отличает наличие воды. Океанические и морские воды занимают на нашей планете площадь в 360 миллионов квадратных километров – примерно две трети всей поверхности земного шара. А на континентах вода заполняет многочисленные озера и пруды, русла рек и речушек.

*«Вода! У тебя нет
ни вкуса, ни цвета,
ни запаха, тебя
невозможно описать,
тобою
наслаждаются,
не ведая, как ты
важна для человека.
Неправильно
сказать, что ты
необходима
для жизни: ты –
сама жизнь!»*

Антуан
де Сент-Экзюпери

ды. Он высказал предположение, что многие «возрастные» заболевания появляются именно из-за недостаточного количества жидкости в организме – например, появление песка и камней в почках и печени, в желчном пузыре. На самом деле все гораздо сложнее, но многие догадки Авиценны позже получили подтверждение. При недостаточном количестве воды в толстом кишечнике происходит несвоевременная эвакуация пищевых отходов, что может привести к запорам и в конечном счете – к колиту. Чистая вода необходима и почкам: чем больше здоровые почки ее через себя пропускают, тем для них лучше. Значит, чтобы помочь своему организму как можно дольше не стареть, нужно насыщать его водой.

Вода – огромное богатство и самое дешевое лекарство. Но при одном условии: она должна быть чистой. К сожалению, при той экологической ситуации, которая сложилась сейчас, наиболее серьезные опасения вызывает именно качество питьевой воды.

Многие водные источники сегодня загрязнены. Вода в водоемах содержит множество токсических веществ, часть которых попадает в водопровод. Самые распространенные из них – нитриты, нитраты, тяжелые металлы, пестициды, диоксины, разнообразные органические соединения. Все они губительно действуют на человека. Так, тяжелые металлы, находясь в воде при значениях, превышающих допустимые концентрации, поражают практически все органы, но прежде всего центральную и периферическую нервную систему, сердце, сосуды, печень. Ртуть нарушает деятельность сердца и головного мозга; хром и никель приводят к различным формам уродства плода у беременной женщины; кадмий, мышьяк, радионуклиды влияют на развитие злокачественных опухолей.

В крупных городах России водопроводная вода считается безопасной для человека, од-

нако выводы разных организаций иногда расходятся. Например, в Москве, по заявлениям ответственных специалистов «Мосводоканала», она соответствует санитарно-гигиеническим нормам (они у нас не такие жесткие, как в европейских странах). Но, по данным Госкомстата, каждый третий житель России вынужден пить воду, не соответствующую гигиеническим требованиям. А количество отходов, сбрасываемых в областные и городские водоемы, все увеличивается. К тому же в России для очищения и обеззараживания воды повсеместно используется метод хлорирования. Хлор, конечно, убивает патогенные бактерии, но, соединяясь с органическими примесями, образует еще более вредные для человека соединения. В странах Европы давно решили эту проблему. Применяемые там озонирование и ультрафиолетовое облучение позволяют не только гораздо эффективнее очищать воду, но и улучшать ее состав.

Проблема усугубляется тем, что после очистки на городских станциях питьевая вода следует к потребителю, то есть к нам с вами, по огромному количеству водопроводных труб, многие из которых (по последним данным – половина) уже давно требуют замены. У нас применяются в основном стальные трубы, которые уступают по качеству чугунным и пластмассовым. Уже через несколько лет работы они не только подвергаются коррозии, но и обрастают различными минеральными и биологическими отложениями. В воду на долгом пути ее следования попадают ржавчина, бытовые отходы и различные микроорганизмы. Ну а состояние труб в домах и квартирах вообще никем не контролируется. Если дому 40-50 лет (как, например, моему), то можно себе представить, насколько они проржавели и износились за столь длительный срок эксплуатации. Вот почему так часто, особенно по весне, мы замечаем осадок на дне чайника и да-

*Особенно важна
чистота воды для
детей и пожилых
людей. Детский
организм очень
восприимчив к
инфекциям, которых
в обычной воде
может быть немало.
Что касается людей
старшего возраста,
то чистая вода
оздоровит их
организм, поможет
сосудам, мышцам,
суставам, коже,
улучшит качество
крови.*

же в стакане воды, налитой из-под крана. Но, к сожалению, далеко не всё, что принесит вред организму, можно разглядеть невооруженным глазом.

Извечный вопрос – пить или не пить водопроводную воду – каждому из нас приходится решать самому. А вопрос это непростой. Вода с хлором вредна, кипяченую многие называют «мертвой», бутилированную пить рискованно, поскольку никому в точности не известно, что именно разлито в бутылки, а родниковую – иногда пить просто опасно (при проверке нередко оказывалось, что она содержит вредные для здоровья вещества). Так где же взять чистую воду? Получается, что на ближайшие годы единственно эффективным решением этой жизненно важной проблемы становится доочистка той самой воды, что течет из-под крана.

Самый распространенный способ очистки воды – это применение различных фильтров. Как явствует из того, что говорилось выше, для водопроводной воды требуется механическая очистка от твердых и взвешенных частиц, химическая очистка от растворенных органических и неорганических примесей, микробиологическая очистка от возбудителей инфекционных заболеваний. Не каждый фильтр отвечает таким высоким требованиям.

До последнего времени наиболее широко применяемой технологией доочистки воды была сорбционная, то есть поглощающая. В фильтрах в качестве сорбентов используются активированный уголь, ионно-обменные смолы, другие природные и химические вещества. Состояние фильтра, а следовательно, и эффективность очищения существенно отличается в начале и в конце службы картриджа, что вызывает необходимость его частой замены. При этом нужно контролировать количество воды, пропущенной через фильтр, чтобы уловить момент необходимости смены картриджа. Словом, можно полу-

чить результат, абсолютно противоположный желаемому, – все то, что фильтр вберет в себя в один отнюдь не прекрасный момент, окажется в стакане потребителя.

Но мало очистить воду от вредных примесей, надо еще сохранить растворенные в ней необходимые для человека макро- и микроэлементы, без которых вода теряет свои целебные свойства. Как это сделать?

Ответ дает сама природа. Живые клетки всех организмов защищены оболочкой-мембраной. Эта оболочка – фильтр, задерживающий вредные вещества и не позволяющий им вместе с водой попадать внутрь клетки, нарушая ее работу. Недавно ученым удалось создать нечто подобное с помощью особых нанотехнологий. Был изготовлен новый тип микрофильтрационного материала, который является идеальным для очистки жидкостей и газов от всех видов примесей. Более подробно о преимуществах новейшей нанотехнологий я попросила рассказать специалиста в этой области кандидата технических наук Александра Валентиновича Киселева.

– Речь идет об обработке нейтральных полимеров потоками высокоэнергетичных ионов криптона, ускоряемых на циклотроне. Если говорить проще, то из лавсановой пленки изготавливается очень мелкое сито с одинаковыми, идеально ровными цилиндрическими отверстиями. Ионы криптона проделывают в пленке отверстия – треки, диаметр которых в 500 раз меньше человеческого волоса, а их количество составляет 300-400 миллионов штук на 1 квадратный сантиметр поверхности пленки.

Такая мембрана и есть лучший в мире фильтр, наиболее близкий к мембране человеческой клетки. Через него проходят только молекулы воды и ионы растворенных в ней макро- и микроэлементов. Вредные примеси и микроорганизмы, имеющие большие размеры, оседают на поверхности мембраны.

Вполне возможно, что в будущем дефицит пресной воды помогут восполнять ледяные айсберги: их будут перегонять из Антарктиды и растапливать.

«Все в мире состоит из воды и в нее же, в конечном счете, превращается».

Фалес Милетский,
древнегреческий философ

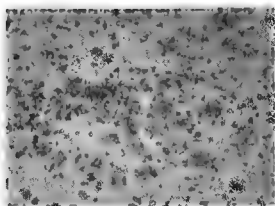
Через трековые поры диаметром 0,4 мкм не проходят и бактерии, имеющие гораздо больший размер, – они остаются на внешней стороне мембраны, не попадая в чистую воду. Тяжелые металлы, находящиеся в воде, тоже задерживаются трековой мембраной, потому что им присущ так называемый эффект коагуляции: к молекуле, допустим, стронция всегда прикрепляются молекулы пыли и прочих примесей, а получившийся сгусток гораздо больше по размерам, чем трековая пора.

Сегодня мембранные технологии находят применение в медицине для фильтрации крови и ее препаратов, а также в аппаратах «искусственная почка». Их используют при чрезвычайных ситуациях для обеспечения населения чистой питьевой водой и предотвращения эпидемий.

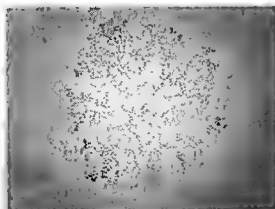
Процесс производства трековых мембран довольно сложен. Технология их изготовления разработана под руководством академика Н.Флерова в Объединенном институте ядерных исследований (г. Дубна). На этот раз атомная физика подарила человеку не очередные военные разработки, а реальную возможность укрепить свое здоровье.

Трековые мембраны для фильтров производятся только в России и США, при этом компьютерная и лазерная проверка мембран позволяют гарантировать высокое качество очистки воды. Продукция признана на международном уровне – она используется Организацией Объединенных Наций в местах экологических бедствий и катастроф.

Сейчас в России налажено производство таких фильтров под товарным знаком «Снежинка». Это наиболее современная модель, к тому же более доступная по цене, чем ее зарубежные аналоги. Поэтичное название «Снежинка» новый фильтр получил потому, что пропущенная через него вода приобретает вкус чистого растопленного снега. Кроме того, создатели фильтра уверяют, что от-



Вода до очистки



Вода, пропущенная
через фильтр
«Снежинка»

фильтрованная «Снежинкой» вода особым образом структурируется, в результате чего соединения ее молекул по форме напоминают снежные кристаллы.

Необычайная простота и эффективность в работе делают фильтр «Снежинка» незаменимым не только на кухне или в ванной, но и на даче, во время загородной прогулки, рыбалки или похода – там, где для питья и приготовления еды приходится брать воду из естественных источников. Представьте себе, можно взять воду из любого неизвестного вам водоема – ручья, реки или озера и, пропустив через фильтр, получить пригодную для питья воду. Этим фильтрам не нужны ни электричество, ни напор струи: в одну емкость наливается любая вода, а в другую капля за каплей набирается отфильтрованная – вкусная и чистая.

Трековый фильтр для очистки воды, несмотря на применяемые высокие технологии, очень прост в обращении, долговечен и недорог. Для него не нужны сменные картриджи, а уход требуется самый минимальный – промывка обычной проточной водой. И работает такой фильтр исключительно просто – из одной емкости с помещенной в нее коробочкой с мембраной вода самотеком поступает в другую, установленную на 70-120 см ниже. Один фильтр за сутки обеспечит семью 8-10 литрами воды – для питья, готовки, умывания, купания детей. Такая вода не требует кипячения, ее можно и даже нужно пить сырой. □

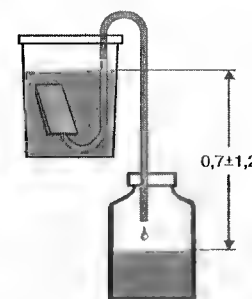


Схема работы
фильтра «Снежинка»

По вопросам приобретения фильтров с трековой мембраной

«СНЕЖИНКА»

обращайтесь в ООО «Радуга 57»

по адресу: 123060 Москва, а/я 61, ООО «Радуга 57»

(495) 491-75-09, 971-46-75, 504-67-13, (499) 740-86-62 (1)

www.voda.spektr-21.ru

Сертификат №РОСС RU.ME96.BOO2283

✍ «Мне 78 лет. Пять лет назад на левом боку у меня был опоясывающий лишай. С болезнью справился без остаточных изменений на теле. Но появилась блуждающая боль на кончиках ребер – так называемая межреберная невралгия. В тепле боль немного успокаивается, на холоде – усиливается. Я дважды лежал в районной больнице, но там мне не смогли помочь. Успокоили надеждой, что через 2-3 года все само пройдет, но этого не случилось. Даже наоборот, боль стала более чувствительной. Обращаюсь с просьбой. Может, кто-нибудь знает, как избавиться от этой болезни. Был бы очень благодарен».

Макаров Е.В.,
Псковская обл., с. Глубокое

✍ «Моей дочери 14 лет. 10 месяцев назад ей поставили диагноз «муковисцидоз», назначили курс лечения панкреатином. Если кто-нибудь знает, как справляться с этой болезнью, расскажите, пожалуйста».

Ирина Каменина,
Читинская обл., Шилкинский р-н

✍ «Мне 60 лет. Сердце у меня не болит, но когда просыпаюсь, появляется учащенное сердцебиение. Если немного полежу, все проходит. Кроме того, у меня появились синяки под глазами. Видимо, одно с другим связано. Хотелось бы узнать об этих симптомах от опытных людей».

Евдокия Дубова, Алтайский край

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Специально для женщин хочу дать несколько рекомендаций по уходу за кожей.

1. По утрам протирайте лицо кубиком льда, обязательно проведите им по ушным раковинам. Воздействие холода на активные точки разбудит весь организм и подарит активность на целый день.

2. Вместо воды можно заморозить настой мяты и утром и вечером протирать кубиками льда лицо – кожа посвежеет, морщинки разгладятся.

3. Хорошо утром протирать лицо ватным тампоном, смоченным в свежесваренном чае или настое мяты.

4. Мандариновый настой для жирной кожи. Снимите кожуру с двух крупных мандаринов, залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды, прямо в воде разрежьте корки на

мелкие кусочки и дайте настояться в течение суток, затем процедите. Умывайтесь этим настоем утром и вечером.

5. Питательная и увлажняющая маска с алоэ. Добавьте к 1 ст. ложке сметаны по 1 ч. ложке яичного желтка и сока алоэ, перемешайте. Наложите маску на 20 минут на лицо и шею. Смойте сначала теплой водой, затем холодной.

6. Лосьон от морщин. Измельчите 2-3 крупных листа алоэ, залейте 1 л холодной кипяченой воды, кипятите на слабом огне 5 минут. Затем охладите, процедите. Храните в холодильнике в стеклянной посуде.

7. Желтковая маска. Смешайте яичный желток, 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку оливкового масла, нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой. Такая маска смягчает кожу и разглаживает морщины.

8. Капустная маска. 100 г квашеной капусты как следует отожмите и тонким слоем нанесите на кожу лица и шеи. Капуста должна плотно прилегать к лицу. Держите маску 15-20 минут. Лицо протрите влажным ватным тампоном и ополосните водой комнатной температуры. Эта маска придаст коже упругость и поможет избавиться от морщин.

9. Сметанные маски. Чтобы смягчить и успокоить кожу, по вечерам наносите сметану на 20 минут на лицо, шею и зону декольте.

10. Укропная маска. Перемешайте 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 ст. ложку творога и кефира, нанесите на лицо на 20 минут. Смойте прохладной водой.

11. Чтобы кожа шеи стала мягкой и гладкой, по вечерам после душа нанесите на нее ватным тампоном теплое рафинированное растительное масло, а затем оберните сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной тканью, закрепив ее для удобства косынкой. Через полчаса снимите. Повторяйте эту процедуру в течение 3-4 недель.

12. Если на шее появились мелкие морщинки, возьмите 2 ст. ложки соли, растворите в 1,5 стакана теплой кипяченой воды. Полученным раствором смочите марлю, отожмите и наложите на шею на 3-4 минуты. Затем нанесите любой питательный увлажняющий крем.

13. Хотите иметь бархатную кожу? Раз в неделю после ванны протирайте тело темным пивом. Затем нужно дать коже высохнуть и ополоснуться под теплым душем.

14. Раз в месяц втирайте в кожу головы несколько яичных желтков. Через 15 минут ополосните волосы теплым настоем березовых листьев.

15. Чтобы брови и ресницы были густыми и шелковистыми, регулярно расчесывайте их щеточкой, смоченной в касторовом или оливковом масле (можно использовать глицерин).

Ольга Викторовна Нещеретнева,
Кемеровская обл.



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

«Как-то прочла статью о заболевании «токсоплазмоз». В ней говорится, что все население земного шара поголовно поражено токсоплазмами и что они вызывают практически все заболевания: и шизофрению, и атеросклероз и многие другие. Даже облысение. Расскажите, пожалуйста, действительно ли это так».

Семенова М.К., г. Белгород

Проблема широкой распространенности токсоплазмоза действительно существует. У нас, например, по некоторым данным, этим заболеванием страдает до 30% населения, а старше 50 лет этот процент еще выше. И я думаю, степень серьезности проблемы еще не до конца оценена.

Домашняя кошка – источник заражения

Возбудитель токсоплазмоза – токсоплазма. Этот микроорганизм был открыт в 1909 году. Но то, что он может вызывать заболевания у людей, стало известно лишь в 1939 году. Токсоплазма относится к так называемым простейшим. Это одноклеточные животные организмы, способные к половому размножению. (К простейшим, например, относится всем известная из школьной программы амеба.) В зависимости от условий, где она в данный момент находится, токсоплазма существует в трех основных формах, которые отличаются друг от друга по внешнему виду. Увидеть токсоплазму можно только под микроскопом.

Не все токсоплазмы одинаковы. Одни вызывают тяжелые заболевания, другие менее вредны для человека.

Токсоплазма – типичный паразит со сложным циклом развития. Ее окончательные хозяева – представители семейства кошачьих: кошка домашняя, кошка дикая, пума. К кошке токсоплазма попадает с пищей (чаще с сырым мя-

сом) и в пищеварительном тракте видоизменяется и размножается половым путем. Из кишечника кошки она в огромном количестве выделяется с испражнениями. Выделение начинается через 3-24 дня после заражения и продолжается от 7 до 20 дней. Значит, если домашняя кошка заразилась, то она сама может быть опасна не более 1,5 месяцев (24+20). Причем после первого заражения у кошки развивается устойчивый иммунитет, и больше она никогда не будет представлять опасности как источник заражения. Однако во внешней среде уже выделенные токсоплазмы образуют устойчивые споры и поэтому год и более могут представлять опасность и для человека, и для различных животных.

Промежуточными хозяевами токсоплазм могут быть до 400 видов других животных (помимо кошачьих), а также птицы и человек. К ним токсоплазма попадает тоже через рот, но из кишечника во внешнюю среду не выделяется; а разносится кровью по организму. Больной человек никакой опасности в эпидемиологическом отношении не представляет, а больное животное может стать источником заражения только в том случае, если употреблять его мясо в сыром или недостаточно обработанном виде.

Как можно заразиться

Заражение происходит в основном через рот, реже – через поврежденные кожные покровы. Совсем не обязательно, что заболеванию подвержены все владельцы кошек (особенно если кошка не подбрана на улице, живет в доме и не ест сырых продуктов). Как правило, больше болеют люди, не соблюдающие известных правил гигиены. Кроме того, есть данные, что те, у кого четвертая группа крови, заражаются в 2 раза чаще. Некоторые исследователи считают, что источником заражения может быть вода открытых водоемов, куда попали экскременты зараженных животных (только кошачьих).

Перечислю, при каких ситуациях может произойти заражение.

- ♦ Если вы гладили кошку (выделительницу), дотрагивались до песка или земли, с которыми она имела контакт (пусть и очень давно), с вещами, на которых больная кошка в заразный период спала.
- ♦ При недостаточной термической обработке мяса или после контакта ваших рук с сырым мясом, в котором имелись токсоплазмы (особенно если на руках были порезы). Нельзя, например, пробовать на язык, достаточно ли мясо посолено. Опасна плохо вымытая посуда из-под сырых мясных продуктов.
- ♦ Если вы купались в зараженном водоеме и вода попала в рот или вы в этой воде мыли посуду или продукты.
- ♦ Очень ослабленные люди могут заразиться при переливании крови от зараженного человека.

♦ Плод может заразиться через плаценту от матери. Такое заражение особенно опасно – оно чревато врожденными уродствами и нарушениями функции центральной нервной системы.

Что происходит при заражении

В нижних отделах тонкой кишки попавшая в желудочно-кишечный тракт человека или животного (кроме кошки) токсоплазма внедряется в ее стенку, затем в кровь, потом возбудитель фиксируется в различных органах и начинает там размножаться внутри клеток почкованием. Излюбленные для токсоплазмы органы – скелетные мышцы, мышца сердца, печень, глаза, нервная система.

Часто при заражении процесс принимает сразу хроническую форму с волнообразным течением: обострение – улучшение. Постепенно иммунитет против заболевания укрепляется, очаги огромного скопления токсоплазм (3-5 тысяч) в органах окружаются прочными капсулами. С одной стороны, капсула препятствует дальнейшему размножению паразита, через нее в меньшей степени проходят продукты жизнедеятельности токсоплазм (являющиеся токсинами и аллергенами), уменьшается интоксикация и аллергические реакции. Но, с другой стороны, лекарственные препараты и антитела тоже не проходят через нее и не действуют на токсоплазму. Создается равновесие сил. Если что-то ослабит иммунитет (грипп, бронхит, операция), токсоплазмы в организме переходят в наступление, размножаются, вызывают сильную интоксикацию – заболевание обостряется. Может возникнуть энцефалит, наступить поражение легких. Иногда в месте заражения откладываются соли кальция, образуются кальцинаты (камешки, в которых дремлет инфекция).

В периоды затишья заболевание может никак не проявляться. Однако наличие токсоплазм в организме само по себе действует иммуносупрессивно (снижает иммунитет). Надо сказать, что капсулы с живым паразитом сохраняются на всю жизнь, поэтому полного выздоровления не бывает вообще. Правда, и повторно заразиться уже невозможно. Против внедрения новых токсоплазм вырабатывается стойкий иммунитет.

Диагностика заболевания и лечение

Трудность постановки диагноза заключается в том, что у человека может не быть специфических жалоб. Диагноз ставят по наличию целого комплекса симптомов, а также по результатам специальных анализов на токсоплазмоз, в основном иммунологических (обычные лабораторные анализы покажут только снижение лейкоцитов).

На сегодняшний день наиболее надежный показатель – колебания результатов специальных анализов, которые делают несколько раз. Эти колебания объясняются изменениями активности процесса и проницаемости капсул для продуктов жизнедеятельности токсоплазм. Подтверждает диагноз и хороший эффект от лечения специальными препаратами.

Лечение проводят только в период обострений. Применяют одновременно по 2 или 3 противопротозойных (направленных против простейших) препарата. Кроме того, используют специальную вакцину.

На что обращать внимание

Какие показатели указывают на то, что имеет смысл обследоваться на токсоплазмоз?

♦ В начальный период до образования капсул, а в дальнейшем при обострениях: сильная слабость, головная боль, снижение аппетита, бессонница, снижение веса. То есть ухудшение общего состояния, как при любом инфекционном заболевании, например гриппе. В большинстве случаев – субфебрильная температура.

♦ Психоэмоциональная неустойчивость, повышенная раздражительность, снижение памяти, умственной работоспособности. Могут появиться непонятные страхи.

♦ Вегетативные расстройства: колебания артериального давления, потливость, непонятные боли в сердце, аритмии.

♦ Признаки значительного снижения иммунитета без видимых причин.

♦ Те или иные аллергические реакции.

♦ Увеличение нескольких лимфоузлов без установленной причины.

♦ В некоторых случаях: нейроинфекции, сочетающиеся с признаками поражения печени, сердца, глаз (хориоретиниты, увеиты), сыпью.

♦ Боли в суставах и мышцах без особых изменений в анализах крови.

♦ Хронический тонзиллит с некоторыми симптомами со стороны сердца.

Если ваша кошка свободно разгуливает по улице или ест сырые продукты, если вы сами не всегда соблюдаете правила гигиены и если у вас появилось сразу несколько из перечисленных симптомов, вам желательно обследоваться на токсоплазмоз.

А вот насчет облысения ничего определенного сказать не могу. Может быть, интоксикация способствует и этому процессу. Что же касается шизофрении, то это, скорее всего, преувеличение: вряд ли токсоплазмоз может стать ее причиной.

Татьяна Абрамова

Почему дети не любят читать?



Фото Ивана Шескина

Бывает так: ребенок учился в первом классе прекрасно, а через три-четыре года перебивается с двойки на тройку. Чем это объяснить – сложностью учебного материала, ленью ребенка, отсутствием способностей? У академика Олега Андреевича Андреева, основавшего знаменитую Школу быстрого чтения, есть ответ на этот вопрос. Он владеет уникальной методикой, пробуждающей у школьников интерес и к чтению, и к обучению

— Люди читают, чтобы получить новую информацию, — говорит Олег Андреевич, — а это возможно только при условии, что понятен смысл текста. Никто не станет читать то, что непонятно. Если школьника не научили правильно понимать смысл, заложенный автором,

то процесс чтения будет вызывать у него неприятие. Наша цель — создать условия, при которых усвоение прочитанного было бы процессом простым, быстрым и эффективным. Как только ребенок начинает понимать то, что он читает, ему становится интересно.

По мнению Олега Андреева, учить ребенка читать надо как можно раньше. Детям присуще мгновенное обучение — «импринтинг», когда информация об окружающем мире запечатлевается в виде зрительных и слуховых образов и остается в структурах головного мозга навсегда. Ребенок воспринимает слова целиком, и если он видит слово, которое одновременно еще и произносится вслух, то у него устанавливается прочная связь между зрительным, слуховым и смысловым значением. При таком обучении ребенок привыкает воспринимать слова, не деля их на буквы и слоги, то есть овладевает бессловесным чтением, на чем основаны современные методы обучения.

Те дети, которых учили чтению поздно или неправильно, придя в первый класс, читают медленно, с трудом, не обращая внимания на точки и запятые, не вдумываясь в смысл текста, не понимая его. В результате у них не формируется интерес к процессу чтения. Эта проблема становится особенно острой к 10-11 годам, когда ребята начинают знакомиться с физикой, химией, биологией, историей, что требует резкого повышения интеллектуальной активности. Они не справляются с лавинообразно возрастающим объемом информации, поскольку читают медленно, плохо усваивая содержание прочитанного.

Чтобы хоть как-то запомнить сведения из учебников, дети вы-

нуждены прибегать к механической зубрежке текста, которая еще больше отвращает их от чтения, так как требует много времени и не интересна. Если попросить такого школьника пересказать прочитанное своими словами, он, как правило, не в состоянии этого сделать. В результате учебный материал не усваивается и быстро забывается. А поскольку основным способом получения знаний было и остается чтение, то дети начинают ненавидеть и читать, и учиться.

Как вернуть ребенку интерес к занятиям? Надо научить его учиться.

«Спринт» и «Старт»

Из года в год информационная нагрузка на школьников возрастает, а в сутках по-прежнему 24 часа. Что же нужно сделать, чтобы помочь ребенку быстро и легко овладеть знаниями и быть спокойным за его будущее?

Разные специалисты стремятся придумать близкий к идеальному способ усвоения информации, предложить ребенку интересную и понятную методику. В Школе Олега Андреева в помощь детям разработаны две специальные программы — «Спринт» (для детей 10-11 лет) и «Старт» (для подростков 12-13 лет). Эти программы обучают совершенной форме восприятия информации, при этом достигается главная цель — у ребенка появляется любовь к чтению.

Когда я пришла на одно из занятий по программе «Спринт», то сразу заметила, что здесь ребятам по-настоящему интересно. Для меня же многое показалось новым и необычным: и аутогенная тренировка перед началом урока, настраивающая на максимальную эффективность восприятия, и упражнения для развития пальцев, и задания на развитие воображения. А самое главное – обучение осмысленному чтению.

Новая техника чтения

Задача, которую ставят перед собой педагоги в Школе Андреева, – научить ребенка читать по новым правилам, используя интегральный алгоритм чтения. Слово «алгоритм» означает систему выполнения каких-либо действий с точным указанием их последовательности. Алгоритм чтения – это последовательность мысленных действий при чтении текста. А слово «интегральный» означает, что этот алгоритм относится ко всему тексту целиком.

Алгоритм составляется из пяти основных блоков. Блок №1 – *название*: каждая книга, статья, рассказ, раздел в учебнике имеют свое название. Блок №2 – *автор*: это человек, который придумал и написал книгу, статью или рассказ. Блок №3 – *факты*: фамилии, главные герои, географические данные, место или время действия и т.д. Блок №4 –

ми прочитанных произведений, а также происходящие события. Блок №5 – *краткий пересказ* своими словами основного смысла прочитанного.

Чтение с использованием подобного алгоритма – это организованный и целенаправленный процесс, в ходе которого информация сознательно выбирается из текста, сопоставляется с блоками и укладывается в них. Для начальной тренировки и запоминания последовательности действий ребята, читая, размечают тексты фломастерами, выделяя блоки разными цветами. Каждый блок имеет свой цвет (коричневый, синий, желтый, зеленый, красный) – эти цвета не меняются и помогают легко ориентироваться в любом тексте.

Некоторые места в тексте остаются незакрашенными. В них нет ни фактов, ни действий, они не несут смысловой нагрузки. Можно ли обойтись без них? В принципе да, при подготовке домашнего задания на них можно не обращать внимания, что значительно сокращает время, затраченное на уроки. Но выясняется, что такой текст по-своему интересен: читая его, можно поразмышлять, пофантазировать. Таким образом дети учатся думать.

После окончания чтения ребята обязательно формулируют несколькими фразами основное содержание прочитанного и записывают их красным фломастером. Именно последний пункт

– краткое и образное изложение содержания прочитанного – отражает эффективность их техники чтения.

Сначала детям предлагаются законченные тексты примерно в четверть страницы, потом размер текста увеличивается. Размечать его становится все легче и легче. Чем больше тренируются дети, используя интегральный алгоритм чтения, тем быстрее они читают и лучше усваивают прочитанное.

В Школе Андреева детей учат понимать текст: оценивать события и факты, мысли и чувства автора, разбираться в подтекстовой информации. Ведь, не обратив на нее внимания, можно не добраться до сути всего рассказа. Понимание текста начинается с осмысления каждого слова, словосочетания, предложения.

Использование интегрального алгоритма формирует навык, новый порядок чтения, который закрепляется в сознании и под сознании ребенка и действует потом всегда. Глядя на любой текст, дети уже автоматически и четко направляют движения глаз так, чтобы вычленили факты, действия, основное содержание читаемого. Иначе говоря, повышается интеллектуальная активность восприятия любого текста. Процесс чтения, а следовательно, и обучения, становится не формальным, когда скучно и непонятно, а творческим, увлекательным и радостным.

Расширение зоны видения

На следующем этапе занятий в Школе Олега Андреева ребята учатся расширять поле своего зрения. Дело в том, что при движении глаз по строчкам книги наибольшая острота зрения и полнота восприятия возникают в центральной зоне сетчатки глаза, так называемой «зоне ясного видения». Все, что лежит за пределами этой зоны, видится как бы в тумане.

Но очевидно, что чем большая часть текста отражается на сетчатке глаза, тем эффективнее и быстрее человек читает. Объем поля, с которого глаз снимает информацию, во многом зависит от тренировки. Программа «Спринт» предлагает ребятам специальные упражнения с таблицами, которые значительно расширяют зону ясного видения и одновременно решают задачу вертикального движения глаз по центру страницы при чтении, что позволяет значительно ускорить сам процесс чтения. Ученики Школы Олега Андреева читают в 3-5 раз быстрее, чем их сверстники.

В программе «Спринт» используются и специальные упражнения, для того чтобы развить у ребенка боковое и бинокулярное зрение. В основе тренировки лежит методика профилактики и лечения, разработанная специалистами НИИ глазных болезней им. Гельмгольца. Врачи-окулисты советуют детям рассматривать так называемые стереокартинки

с раннего возраста. Рассмотрение стереоизображений – одно из самых полезных упражнений для глаз. У многих людей наблюдается нарушение бинокулярного зрения (зрения двумя глазами, при котором создается объемное восприятие предметов). Подобное нарушение бывает у страдающих косоглазием, астигматизмом, неполноценным и неравномерным цвето- и световосприятием. Упражнения, развивающие активность глазодвигательных мышц, приводят к восстановлению бинокулярного восприятия, помогают исправить начинающееся детское косоглазие, способствуют предупреждению склероза в органах зрения у взрослых людей.

Олег Андреевич Андреев предлагает простой способ убедиться, в порядке ли у вас или у вашего ребенка бинокулярное зрение. Держите страницу книги на таком расстоянии от глаз, на каком вы привыкли читать. Поместите указательный палец вертикально приблизительно на середине расстояния между глазами и текстом. Если бинокулярное зрение у вас нормальное, то палец не будет мешать чтению текста, потому что буквы, закрытые им для одного глаза, прочтает другой глаз. Но если палец мешает рассмотреть некоторые буквы, следует обратиться к врачу. Особенно это важно для ребенка, у которого таким образом могут проявиться незамеченные до этого

Развитие тонкой моторики

– Зачем ребята на занятиях делают какую-то замысловатую гимнастику для пальцев? – поинтересовалась я у Олега Андреевича.

– Мы развиваем моторику пальцев рук. Если говорить обобщенно, то наша речь находится на кончиках пальцев. Движения, в которых участвуют мелкие мышцы пальцев, специалисты называют тонкой моторикой и утверждают, что существует тесная связь между нею и зонами в головном мозге, отвечающими за развитие речи. И действительно, если у ребенка слабо развиты пальцы, то и речь обычно недостаточно развита. Тренировка пальцев развивает не только речь, но и мышление, способности к письму и чтению. Полезны лепка, аппликация, работа с ножницами, пришивание пуговиц, вышивание, выпиливание, конструирование из мелких деталей.

Олег Андреевич предлагает и несколько полезных упражнений, которые можно выполнять дома:

1. Положить руку на стол ладонью вниз и поочередно сгибать пальцы.

2. Держа кисти перед собой, развести прямые пальцы «вее-ром» и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний – к указательному.

3. Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях.

4. Зажать карандаш между средним и указательным паль-

цами. Сгибать и разгибать пальцы вместе с карандашом.

И еще одно хорошее упражнение. Дайте ребенку два карандаша и попросите его одной рукой нарисовать на листе бумаги круг, а другой – треугольник. Рисовать обеими руками нужно одновременно. Поначалу ему будет трудно, но если тренироваться, руки начнут работать сами по себе, рисуя правильные фигуры. Это отлично развивает мелкую моторику пальцев, а заодно и совершенствует процесс письма и чтения.

О роли воображения

Очень важно развивать воображение ребенка. Это способствует быстроте чтения и получению от него удовольствия.

Олег Андреевич рассказал мне занимательную историю.

Однажды немецкий архитектор и строитель мостов по фамилии Броун в яркий солнечный день прилег отдохнуть под небольшим кустом. Вдруг он увидел между ветвями тонкую паутинку. Она раскачивалась под ветром, но не рвалась. И архитектор представил себе, как можно строить ажурные висячие мосты над реками и ущельями по принципу тонкой, но прочной паутины.

Альберт Эйнштейн утверждал, что воображение важнее знаний, и был прав. У всех исследователей, первооткрывателей и изобретателей, прежде чем они предпринимали какие-либо действия, сделавшие их знаменитыми, сначала зарождались идеи и возникали определенные представления. За каждым научным достижением стоит человек, обладающий вооб-

ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

Развитие техники чтения, тренировка внимания, повышение грамотности

Приглашаем школьников с 10 лет на уникальные программы: «Спринт» (10-11 лет), «Старт» (12-13 лет), «Доминанта» (14 лет и старше). Занятия ведутся в течение всего года.

В дни весенних школьных каникул предлагаем обучение в режиме: 8 занятий в течение 8 дней подряд. Начало – 22 марта.

Работает заочное отделение, высылаются комплект методической литературы: учебники, наглядные пособия, компакт-диски (адрес: 125047 Москва, «Школа Олега Андреева»).

**127051 Москва, 1-й Колобовский пер., д. 25, стр. 2
(м. «Цветной бульвар», «Трубная»)
(495) 625-45-00; (499) 973-39-34 (круглосуточно)
www.fastread.ru**

Подписчикам журнала (при предъявлении квитанции) предоставляется 10%-ная скидка на очное и заочное обучение

ражением, и любой из нас, в том числе и ребенок, имеющий хорошее воображение, способен изобретать, творчески мыслить.

И.М.Сеченов тонко подметил, что «воображение – это небывалая комбинация бывалых впечатлений». То есть новая комбинация уже известных нам образов и понятий. Для того чтобы развить воображение, нужно уйти от традиционных, стереотипных представлений. Толчок к неожиданным открытиям дает умение увидеть хорошо знакомое с новой стороны.

Когда ярко и образно воображаешь то, что читаешь, тексты книжки и даже учебника «оживают», их становится интересно читать, а следовательно, и легче понимать. Кстати, с помощью специальных упражнений на воображение дети в Школе Олега Андреева запоминают таблицу умножения всего за одно занятие.

Подключив воображение, можно делать домашнее задание по любому школьному предмету в несколько раз быстрее и эффективнее, освободив время для отдыха и игры.

Наслаждение от чтения

Урок в Школе Андреева, на котором я училась вместе с ребятами читать правильно, пролетел как одно мгновение, и только ожидающие детей родители знали: прошло целых полтора часа. После занятий я просмотрела записи, которые оставили ребята, прошедшие программу

«Спринт»: «При чтении я начал испытывать удовольствие, даже наслаждение. Раньше я много сидел перед телевизором, теперь не могу оторваться от книги»; «Я научилась не просто читать, а обдумывать и анализировать тексты. И мне стало легче рассказывать на уроках о прочитанном»; «Новые знания мне очень помогли: теперь я быстро выполняю домашние задания и стал гораздо лучше учиться».

Прошло две недели занятий в этой необычной Школе, но я видела, как изменились ребята. Они полюбили чтение, и этот ценный навык останется у них на всю жизнь. Конечно, хорошо его время от времени подновлять – для этого разработан целый комплекс упражнений, которые можно выполнять самостоятельно. Но вообще-то, техника быстрого чтения сродни плаванию. Тот, кто постоянно тренируется, плавает быстрее, техничнее, ставит рекорды. Тот, кто не тренируется, плавает медленнее и хуже. Но и те и другие умеют плавать, потому что разучиться держаться на воде невозможно. Важный совет, который Олег Андреев дает родителям, обучающим ребенка чтению, заключается в следующем: с того момента, когда малыш научится складывать слова в предложения, самостоятельно или с вашей помощью прочитает свою первую в жизни книжку, учите его пересказывать прочитанное, учите его думать, размышлять над любым текстом. □

ЭХО НАШИХ ПУБЛИКАЦИЙ

Я давнишняя подписчица вашего журнала, люблю собирать разные полезные советы. Лет пять назад была очень интересная статья Нины Самохиной о чесноке, о его полезных свойствах. В нашей семье чеснок очень уважают. Практически ни одно блюдо без него не готовим. Для тех, кто не читал статьи или забыл ее, я хочу вкратце напомнить об этом чудо-лекаре.

Чеснок помогает от сотни болезней благодаря эфирным летучим маслам, в состав которых входит особое вещество – аллицин, один из наиболее эффективных фитонцидов. Но его активность проявляется только тогда, когда чеснок подвергают предварительной «стрессовой» обработке – толкут, мелко режут, растирают. (Растирать дольки чеснока лучше в деревянной ступке и оставить перетертую массу на 5–10 минут.) В ответ на этот «стресс» вырабатывается целый ряд составляющих, которые принимают участие в сложных химических реакциях. В результате получают уникальные соединения, обладающие целебными свойствами – антибактериальным, противовирусным, противогрибковым, противораковым. Кроме того, эти соединения снижают содержание «плохого» холестерина в крови, тем самым препятствуя развитию атеросклероза, а также разжижают кровь, не давая образовываться тромбам.

На основе чеснока готовят винные, уксусные, спиртовые настойки, а также делают из него экстракты.

Чесночные настойки

1. Истолочь 4–5 зубчиков чеснока, поместить их в бутылку, залить 0,5 л водки или красного вина. Настаивать 21 день, взбалтывая содержимое дважды в день. Затем отфильтровать и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день.

2. В прозрачную стеклянную бутылку положить 5–7 толченых зубчиков чеснока и влить 3 стакана красного вина. Закрыть и держать на окне 14 дней, как можно чаще взбалтывая настойку. Затем отфильтровать и перелить в темную бутылку, плотно закрыть ее пробкой. Принимать, разводя в воде, по схеме: 1-й день – 2 капли; 2-й день – 4 капли; 3-й день – 6 капель и так до 24 капель. Затем таким же образом снизить количество капель до двух на прием.

Настойки обладают высоким целебным действием: «чищают» сосуды, выводят токсины, продлевают молодость.

Вера Салтыкова, г. Курск 47

Драгоценное Масло



Редкие для нас масла не всегда являются чем-то новым. Те, о которых мы раньше и не слышали, довольно обыденны в других странах, просто в силу различных обстоятельств они только сейчас начали появляться в России. Чаще всего экзотические для нас масла продаются в отделах здорового питания или в аптеках. Но чтобы не ошибиться в выборе, надо не только бегло ознакомиться с аннотацией, прилагаемой к маслу, но и получить о нем как можно более полную информацию.

Сафлоровое масло

Сафлор (*Carthamus tinctorius*) относится к числу древнейших сельскохозяйственных культур, возделываемых человеком. Внешне растение похоже на подсолнечник, только у него множество мелких соцветий – их число на стеблях может достигать 50-60. При созревании образуются удлинённые семена, похожие по форме на семена подсолнечника, но с толстыми плодовыми оболочками.

В древности сафлор выращивали не ради извлечения масла, а из-за ярких цветков, которые служили сырьем при получении красной и желтой краски для тканей.

Сейчас сафлор используется в основном как источник масла. Если верить пессимистическим прогнозам об изменении климата на

Земле, сафлор можно назвать маслянистым растением будущего – в отличие от других маслянистых культур он довольствуется очень небольшим количеством влаги в почве. Поэтому в России его сеют в засушливых районах – там, где подсолнечник не может дать хорошего урожая. Очень много сафлора возделывают в Индии: здесь можно встретить высокие и карликовые сорта этого растения, компактные и разветвленные и даже растения с листьями, имеющими шипы. Местным населением сафлоровое масло широко используется в пищу. После извлечения масла шрот (отжимки) используют на корм скоту и птице, в Индии им удобряют кофейные плантации.

Вообще сафлоровое масло ценится кулинарами во всей Азии, поскольку оно содержит больше ненасыщенных жирных кислот, чем многие другие растительные масла. К тому же оно обладает очень высокой температурой дымообразования и не затвердевает при охлаждении, что делает его незаменимым в салатах, которые принято подавать холодными.

Так как сафлоровое масло не имеет запаха и обладает способностью легко впитываться в кожу, его включают в состав различных кремов и мазей.

Сафлоровое масло – прекрасный источник магния, витаминов B_1 , B_2 , PP . По составу жирных кислот оно похоже на подсолнечное: в нем содержатся каротиноиды, витамин E (в основном в-то-

коферол) и преобладает полиненасыщенная линолевая кислота, относящаяся к классу Омега-6. В настоящее время выведены сорта сафлора, содержащие много мононенасыщенной олеиновой кислоты (класс Омега-9). По этому показателю масло, извлеченное из семян новых сортов сафлора, похоже на оливковое. Если вам встретится подсолнечное масло с высоким содержанием олеиновой кислоты, не надо думать, что производители дали неверные данные на этикетке: подсолнечник с высоким содержанием этой жирной кислоты также существует. Однако надо учитывать, что новые сорта «олеинового» сафлора и подсолнечника являются генномодифицированными растениями.

Рыжиковое масло и масло канولا

Рыжик (*Camelina sativa*) относится к семейству крестоцветных (как горчица, рапс и сурепица). В древности масло таких растений использовалось не только в пищу, но и для освещения жилищ, поскольку в отличие от многих других растительных масел оно не чадит.

В настоящее время основные посевы рыжика находятся в Сибири, где рыжиковое масло с давних времен традиционно используется в пищу. Небольшое количество этого растения возделывается в европейской части России, в Швеции, Германии, Франции, Бельгии и Нидерландах.

На сегодняшний день люди научились получать масло более чем из 1500 растений. Есть среди них такие, которые намного полезнее привычных нам подсолнечного, кукурузного и даже оливкового. Но как разобраться в этом многообразии?

Долгое время использование рыжикового масла в пищу было ограниченным, поскольку оно содержало антинутриент – *эруковую кислоту**. Современные сорта рыжика содержат следы эруковой кислоты, поэтому масло из семян этого полезного для здоровья продукта совершенно безопасно.

Масло рыжика богато магнием, каротиноидами (предшественники витамина А) и витамином Е (γ- и δ-токоферолы), содержит олеиновую кислоту (класс Омега-9), линолевую кислоту (класс Омега-6) и линоленовую кислоту (класс Омега-3) в полезном для здоровья соотношении 1:1:2. Несмотря на высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот, масло рыжика характеризуется высокой стабильностью к окислению, поскольку содержит мощный антиоксидантный (антиокислительный) комплекс, представленный

*Эруковая кислота – жирная кислота, которая до недавнего времени была отличительным признаком ботанического семейства крестоцветных. Несмотря на традиционное использование многими народами масел из горчицы, рапса, сурепицы, считается, что содержащаяся в них эруковая кислота при ее избытке вредна для здоровья человека. Масло, содержащее много эруковой кислоты, при кормлении им животных вызывало некротические изменения в миокарде, снижение активности обмена веществ, ожирение, нарушение функции почек. Поэтому содержание эруковой кислоты в пищевых маслах не должно превышать 5% от общей суммы жирных кислот. В настоящее время селекционерами созданы низкоэруковые сорта рапса, горчицы, рыжика, сурепицы, в которых эруковая кислота содержится в следовых количествах.

токоферолами (витамин Е), каротиноидами, фосфатидами.

Рыжиковое масло, как и горчичное, богато природными антибиотиками, содержит хлорофилл, который улучшает клеточный состав крови и повышает количество гемоглобина. Богатый состав масла рыжика обуславливает его антиокислительные, противомикробные, противовоспалительные и противоглистные свойства. Это масло полезно регулярно употреблять в пищу при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, атеросклерозе, повышенном риске тромбообразования, воспалительных заболеваниях, при гельминтозах.

У рыжикового масла выраженный острый вкус и своеобразный запах, напоминающий запах редьки и хрена. Оригинальность вкуса и запаха позволяет с успехом использовать его для заправки салатов, чтобы придать им остроту и пикантность.

В книгах о здоровом питании можно часто встретить название «*масло канола*» – имеется в виду масло из сорта рапса, улучшенного канадскими и французскими селекционерами и относящегося к числу лучших масел в мире. В США с 1985 года масло канола имеет статус безопасного для состояния здоровья человека.

По свойствам и составу масло канола похоже на оливковое. В нем преобладает олеиновая кислота, разнообразен состав токоферолов (б-в-γ-δ-токоферолы)

при значительном преобладании γ-токоферола, что обеспечивает сильное антиоксидантное действие, если употреблять его регулярно. В масле много в-ситостерина (растительный аналог холестерина), который тормозит всасывание холестерина в кишечнике и тем самым благоприятно влияет на процессы жирового обмена. Обычно прием в-ситостеринов рекомендуют для снижения уровня холестерина в сыворотке крови и для профилактики онкологических заболеваний кишечника.

Масло кунжута

Кунжут (*Sesamus indicum*) является древнейшей культурой стран Азии и Африки. Семена кунжута используют для выработки *кунжутного (сезамового) масла*, а также для обсыпки булочных изделий. Если семена кунжута очистить от оболочки и перетереть, то получится *тахинное масло*, из которого готовят халву.

Кунжутное масло – неотъемлемая составляющая современной японской, китайской и вьетнамской кухни. Оно используется для придания вкуса и изысканного аромата готовым блюдам из мяса, рыбы и овощей.

В кунжутном масле есть активный антиоксидант сезамол, который обеспечивает стойкость масла при хранении. Содержится много микро- и макроэлементов – калий, кальций, магний, железо, фосфор, марганец; витамины В₁, В₂, РР (никотиновая кислота)

и В₅ (пантотеновая кислота). Поскольку высокое содержание кальция, магния и фосфора сочетается с наличием в масле фитостероенов – а эта комбинация полезных веществ способна уменьшать процессы разрушения костной ткани, – масло рекомендуется использовать при опасности развития остеопороза. Витамин Е в кунжутном масле содержится не только в виде токоферолов (γ-токоферол), но и в виде токотриенолов (γ-токотриенол)*, которые не так часто встречаются в составе растительных масел. За счет сочетания токоферолов и токотриенолов кунжутное масло имеет высокую антиоксидантную активность.

Масло кунжута содержит богатый спектр аминокислот, в том числе незаменимых для человека. В его состав входит аминокислота аргинин, которая очень важна для поддержания здоро-

*Токотриенолы – жирорастворимые вещества, входящие в семейство витамина Е наряду с токоферолами. В зависимости от особенностей строения выделяют формы токотриенолов: б-, в- γ- и др. Имеют выраженное антиоксидантное действие: считается, что токотриенолы в качестве антиоксидантов в 40-60 раз сильнее токоферолов. Помимо кунжутного и красного пальмового масла высокая концентрация токотриенолов отмечена в цельных зернах овса, ячменя, ржи и в рисовых отрубях. По некоторым имеющимся данным, токотриенолы способны регулировать процесс синтеза холестерина в печени, уменьшать риск тромбообразования, они благоприятно влияют на состояние стенок кровеносных сосудов. Смесь токоферолов и токотриенолов рекомендуют для профилактики онкологических и иммунозависимых заболеваний.

вья сосудистой системы – она снимает спазм сосудов и способствует нормальной микроциркуляции крови.

Из жирных кислот в масле преобладает линолевая кислота (класс Омега-6). Кунжутное масло содержит и фосфолипиды – лецитин и холин, необходимые для нормализации жирового обмена.

В народной медицине кунжутное масло используется при повышенной кровоточивости и геморрагических диатезах (масло способствует увеличению количества тромбоцитов и нормализации свойств их клеточных оболочек). Его рекомендуют принимать при острых респираторных заболеваниях, насморке, бронхите, бронхиальной астме, зудящих дерматозах, гастрите, язвенном колите, холецистите, холангите, гепатите, почечнокаменной болезни (по 1 ст. ложке 2-3 раза в день). Масло обладает слабительным и глистогонным действием (принимают по 1 ст. ложке натощак). Любят кунжутное масло и люди, занимающиеся бодибилдингом, – по мнению культуристов, оно способствует увеличению мышечной массы при снижении в организме количества жира.

Красное пальмовое масло

Это масло получают из плодов малайзийской карликовой пальмы. В отличие от широко известных кокосового, пальмового и пальмоядрового масел, получаемых, соответственно, из плодов кокосовой пальмы и масличных пальм

типа Дура и Тенера и содержащих большое количество насыщенных жирных кислот, красное пальмовое масло содержит в основном ненасыщенные жирные кислоты. Отличить это масло от других пальмовых масел очень легко – оно имеет необычно яркий красный цвет, от которого и получило свое название. Еще одно отличие этого масла – его консистенция. При комнатной температуре оно всегда остается жидким, тогда как другие пальмовые масла затвердевают.

Состав красного пальмового масла производители называют уникальным, и это определение нельзя назвать необоснованным: в нем содержится много *каротиноидов* (которые и придают маслу красный цвет), *витамина E* в форме токоферолов и токотриенолов (соответственно 30% и 70% от общего количества витамина E) и *коэнзима Q10**. Есть

*Коэнзим Q10 имеет другое название – «убихинон», что означает «вездесущий хинон». Открыт в 1957 году профессором Крейном из США, а в 1978 году биохимик П.Митчелл получил Нобелевскую премию за объяснение механизма действия коэнзима Q10. Это вещество выполняет в организме человека жизненно важные функции, являясь одним из главных участников процессов выработки энергии в митохондриях – клеточных энергетических центрах. По антиоксидантной активности Q10 превосходит витамин E в 5 раз. Наибольшее количество кофермента содержится в мясе, печени, бычьем сердце. Им также богаты макрель, лосось, сардины, арахис, шпинат. С пищей в организм поступает всего 5-15 мкг в день, а основное количество коэнзима Q10 (140-260 мкг) вырабатывается в печени, но с возрастом выработка коэнзима

данные, что каротина в масле в 15 раз больше, чем в моркови, и в 50 раз больше, чем в томатах. В масле содержатся мононенасыщенные жирные кислоты (олеиновая и лауриновая) и полиненасыщенная линолевая кислота.

Красное пальмовое масло можно использовать в пищу как богатый источник натуральных витаминов – например, заправлять им салаты, добавлять в другие блюда. Важно оно и как самостоятельное лечебно-профилактическое средство (принимается по 1 ст. ложке 2-3 раза в день). Рекомендуются больным, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, диабетом, ожирением, заболеваниями желудочно-кишечного тракта (при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки), для профилактики онкологических заболеваний и нормализации иммунитета, для защиты от преждевременного старения и для ускорения заживления повреждений кожи и слизистых оболочек.

На основе красного пальмового масла разработано много косметических средств, однако можно использовать и чистое масло, вводя его в состав косме-

уменьшается, и его дефицит является фактором риска для развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых, иммунодефицитных и других заболеваний. Поэтому большее значение приобретает поступление Q10 с пищей. Для предупреждения осложнений диабета рекомендуется сочетание витамина E и коэнзима Q10, в связи с чем можно рекомендовать регулярное употребление в пищу красного пальмового масла.

тических масок вместо других масел. Теплое красное пальмовое масло хорошо смягчает и питает кожу рук и ногти.

Амарантовое масло

Получают из семян амаранта (*Amaranthus*). В переводе с греческого это слово означает «неувядающий, вечный цветок». Другое название растения – щирица. Амарант – одна из древнейших культур, возделываемых человеком. Родиной амаранта считают Центральную Америку. Древние ацтеки использовали в пищу не только семена, но и свежие зеленые листья. Считалось, что амарант дает энергию, укрепляет тело и дух людей. В настоящее время в Азии, Африке и Америке выращивается около 90 сортов амаранта. Не является редкостью амарант и в России: он не только растет как сорняк, но и культивируется как красивое декоративное и масличное растение.

В книгах по здоровому питанию рекомендуется использовать в пищу салаты и пюре из свежих и тушеных листьев амаранта, супы и даже кашу из семян. Мука из семян амаранта используется для обогащения белком различных вегетарианских блюд. Во многих странах начато промышленное производство продуктов из амаранта. Например, в США выпускают около 30 видов продуктов с добавкой амарантовой муки. Продается даже дорогое «амарантовое мясо» животных, выращенных на амарантовых кормах.

Интерес к амаранту объясняется его высокой урожайностью (на каждом растении вызревает примерно 40-60 тысяч семян) и уникальным химическим составом. В семенах содержится много белка, сбалансированного по содержанию аминокислот. Особенно ценным является большое количество аминокислот *метионина** и *лизина***, в то время как белок большинства злаков является дефицитным по содержанию лизина, что относят к недостаткам растительного белка. Другим полезным свойством семян амаранта является высокое содержание клетчатки, благодаря которому они могут использоваться для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердца, сосудов, для нормализации жирового обмена и состава микрофлоры кишечника. Уни-

*Метионин – незаменимая аминокислота, один из липотропных факторов, участвующих в жировом обмене и предупреждающих накопление жира в клетках печени. Обеспечивает защиту организма от действия тяжелых металлов и облучения, является одним из донаторов метильных групп – структурного элемента молекул белка и ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты). Пищевые источники метионина – творог, яйца, рыба (судак, треска, сом, лосось), мясо, чеснок, лук и др.

****Лизин** – незаменимая аминокислота, необходима для роста и развития живого организма, для нормального протекания процессов кроветворения, процессов восстановления после повреждений и травм, жирового обмена, для усиления противовирусного иммунитета. Пищевые источники лизина – авокадо, арахис, мясо, рыба, креветки, пивные дрожжи, сыр, яйца, молоко, помидоры, бобовые, картофель и др.

кальность амарантовому маслу придает еще один важный компонент – *сквален**. В амарантовом масле его содержится очень много – около 8%. Полагают, что именно это вещество определяет высокую физиологическую активность семян и масла амаранта. Еще одно полезное свойство амарантового масла – высокое содержание фосфолипидов (лецитина – одного из важных регуляторов жирового обмена), токотриенолов (витамина *E*) и фитостеролов (в-ситостерин). Из числа жирных кислот преобладает линолевая кислота (около 50%).

Благодаря особенностям химического состава, амарантовое масло относят к числу высокоактивных диетических пищевых продуктов. Считается, что амарантовое масло, обогащенное маслом зародышей пшеницы с содержанием сквалена не менее 1000 мг / 100 г, обладает наиболее мощным природным антиоксидантным свойством, способным на клеточном уровне подавлять образование свободных радикалов и тем самым снижать риск возникновения онкологических и сердечно-сосудистых за-

Сквален — полиненасыщенный жидкий углеводород, относится к классу терпенов. Попадая в организм человека, активизирует обменные процессы, что способствует заживлению эрозий, язв и любых повреждений тканей внутренних органов. Обеспечивает поступление в ткани и органы необходимого количества кислорода, снижает уровень холестерина в крови. Это соединение необходимо для синтеза стероидов, гормонов, витамина *D*.

болеваний, диабета и замедлять старение организма.

Кроме того, амарантовое масло рекомендуется использовать при анемии, лишнем весе, синдромах неврастении, невротических реакциях и головных болях, обусловленных нервным перенапряжением, при климактерических синдромах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях кожи (ожоги, экзема, нейродермит, аллергические дерматозы и др.), для быстрого заживления послеоперационных ран. Рекомендуемая доза: 1-4 ч. ложки в день за полчаса до еды. Амарантовым маслом 2 раза в день смазывают пораженные кожные покровы. Масло надолго сохраняет кожу увлажненной и защищенной, поэтому оно часто входит в рецептуру элитных косметических средств.

Итак, мы рассмотрели целый ряд редких растительных масел, которые используются в пищу. Некоторые из них стоят достаточно дорого – например, красное пальмовое и амарантовое, другие более доступны по цене. Большинство из этих масел имеют не только ценные пищевые, но и лечебно-профилактические свойства, поэтому их не обязательно покупать в большом объеме: даже очень дорогое масло, если его регулярно использовать в рекомендованной дозе, может оказать благоприятное воздействие на состояние здоровья, не принося большого материального ущерба. ■

Продолжение следует

– **Скажи мне: в чем смысл жизни?**

– Сейчас не могу, у меня Интернет отключен.

– **Дорогой**, мне какое платье надеть? Это или это?
– спрашивает жена.

– Да вроде оба ничего, – отвечает муж, не отрываясь от газеты.

– А я не хочу выглядеть «вроде ничего». Я хочу выглядеть потрясающе!

– Ну тогда надень сразу
оба. Будет потрясающе.

– Официант! Убавь кондишн, я замерзаю, – говорит новый русский в ресторане.

– Официант! – кричит он
через пять минут. – Включи
кондишн, мне жарко.

– Официант! – зовет он еще через десять минут. – Выключай, опять похолодало.

– Как вы это терпите?
– спрашивает официанта
другой посетитель.

– Да нормално! У нас и кондиционера-то нет.

– **Как вы смеете оскорблять меня?!** – возмущается покупатель. – **Немедленно возьмите свои слова обратно!**

– У нас ничего назад не принимается. Мы можем только обменять товар на равноценный.

Посейте мальву



Путь, который проходит растение, прежде чем стать разрешенным в медицине лекарственным средством, труден и непредсказуем. За 30 лет работы в НИИ лекарственных и ароматических растений мне довелось принять участие в судьбе нескольких таких «счастливиц»

При слове «мальва» большинство читателей вспомнят высокие красивые соцветия розовых, белых, бордовых или желтых, часто махровых декоративных цветков, которые так любят в Украине и на юге России. Да и в средней полосе это заметное издали растение часто разводят на дачах и даже в городах около домов.

Мальва декоративная ведет свою родословную с Балканского полуострова и называется «шток-роза», что в переводе с немецкого означает «роза на палке» (у мальвы высокий, сильный, прямой стебель). Но в этой статье речь пойдет о мальве лесной

(просвирнике лесном), которая встречается повсеместно от Поволжья до Крыма, Кавказа, Средней Азии, Сибири и Дальнего Востока. Несмотря на свою привлекательность, просвирник лесной не разводится как декоративное растение в цветниках, но с древнейших времен выращивается в качестве ценного пищевого и лекарственного растения.

Это травянистое, чаще двухлетнее растение, достигающее двух метров, с округлыми листьями и крупными розово-пурпурными цветками. Его сухие плоды распадаются на многочисленные плодики. Просвирником его называют в народе потому, что его плоды напоминают церковную просвиру (просфору). Известны и другие народные, порой весьма забавные названия этого растения: проскурняк, зинзивер, рожа, красная рожца, голая панночка.

Что полезного в мальве

Для медицины мальва лесная – растение не новое, оно было известно еще Гиппократу, затем Галену и ценилось за большое содержание целебной растительной слизи – одной из групп полисахаридов (сложных углеводов). Лечебное свойство слизи объясняется способностью образовывать защитный обволакивающий слой, который обезболивает и предохраняет воспаленное место от воздействия раздражающих факторов. Об этом свойстве говорит и научное название этого вида растения. Оно происходит от греческого слова «malachiso», что означает изнеживать, смягчать.

До нас дошла средневековая поэма Одо из Мена «О свойствах трав», написанная в XI веке, где приводится довольно широкий спектр лечебного применения мальвы (правда, не уточняется, какой ее вид использовался врачами тех времен). В поэме мы читаем, например, следующее:

Было доказано, что по своему действию трава мальвы идентична корню алтея, который, кстати, более трудоемок в культивировании.

Они* считают полезной
 Внутренним органам мальву,
 Коль люди есть ее станут как зелень.
 И, сообщают они, – как пузырь исцеляется ею,
 И от питий ядовитых служит она обороной.
 ...Листьями мальвы и ивы,
 Тертymi в весе одном, исцеляют кровавую рану:
 Листья их лучше, быстрее драгоценных пластырей лечат.
 ...что мощная помощь от мальвы
 При разможжениях,
 Если со старым смешать ее салом;

 Если же мальву носила, укутавши черною шерстью,
 Женщина, то, говорят, железам помогает молочным;

 Листьями тертыми мальвы, добавив к ним соли немного,
 С глаз ты изгонишь наросты,
 А соком от мальвы укусы вылечишь пчел;
 Если с ней сочетаешь масло оливы,
 Тело намазав затем, то пчелы ни единой не бойся.

 Мальвы смягчает отвар и самой затвердения матки,
 Внутренним матки частям и проходу заднему также
 Дивно он помощь дает, если к органам этим приложен.



Этим литературным и одновременно медицинским трудом можно и сейчас пользоваться как справочником.

Листья и цветки мальвы в качестве лекарственного сырья были включены в первые издания отечественной российской фармакопеи, потом листья исключили, а цветки были разрешены к применению вплоть до VI издания фармакопеи, выпущенного в 1910 году. Так что для России это растение было, скорее, не новым, а хорошо забытым старым.

Мальва включена и во многие зарубежные фармакопеи, например Австрии, Бельгии, Германии, Франции, Венгрии, Румынии, Польши и Швейцарии. В этих странах она и сегодня успешно культивируется.

* Врачи. – Прим. ред.

Так все-таки что полезного содержится в мальве?

Все растение содержит сахара, каротин, аскорбиновую кислоту. В листьях есть простые углеводы (2,2%), слизь (до 17,2%), алкалоиды, витамины, дубильные вещества, флавоноиды, высшие жирные кислоты. Цветки содержат красящие вещества – антоцианы.

В народной медицине мальва лесная используется довольно активно. Издавна настой растения применяется внутрь при воспалительных процессах в желудке, катаре кишечника и бронхов как обволакивающее, противовоспалительное и отхаркивающее средство, а также для полоскания ротовой полости и горла при ангине, просто при охриплости и потере голоса, особенно при перенапряжении голосовых связок. Людям, работа которых связана с использованием голоса, – преподавателям, лекторам, певцам – очень полезно пить настой мальвы в профилактических целях.

Растение применяют при геморрое, флюсе, ожогах, воспалении глаз, кожных болезнях, ранах и язвах – в виде ванн, обмываний, припарок и компрессов.

Мальву можно использовать и как средство для облегчения отвыкания от курения и лечения хронических бронхолегочных заболеваний курильщиков.

Мне неоднократно приходилось использовать просвирник для лечения друзей, знакомых и домочадцев при острых респираторных заболеваниях. Особенно эффективно настой мальвы «убирает» густую мокроту, уменьшает воспаление гортани и бронхов.

Пригодится мальва и в домашней косметике. Например, ее листья хороши в сборах для масок при сухой коже, а цветки – при сухой и раздраженной коже. Для лечения гнойных угрей, различных кожных сыпей и покраснений используйте такие компрессы:

По некоторым данным, целебная растительная слизь лучше сохраняется, если сырье мальвы с вечера заливается не кипятком, а чуть теплой водой и оставляется на ночь для настаивания.

Для приготовления настоя мальвы для приема внутрь 1 ст. ложку цветков или листьев настаивают в стакане кипятка в течение 2 часов. Настой пьют по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. Для наружного применения дозу сырья увеличивают в 2 раза.

Из побегов, листьев и плодов мальвы можно готовить салаты, начинки, супы, приправы. Для этого их измельчают, а затем тушат или отваривают.

2 ст. ложки измельченных листьев залить 0,5 стакана кипятка, настоять и чуть теплую кашу наложить на марлю, а затем на пораженное место. Отваром мальвы полезно ополаскивать сухие волосы после мытья.

Ко мне часто обращаются коллеги за мальвой для лечения своих близких. Что ж, кому как не сотрудникам НИИ лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР) знать о ее целебных свойствах!

Путь к официальной медицине

Когда я работала в ботанических экспедициях в Средней Азии, мне приходилось встречать мальву лесную в природе. Чаще всего она растет как сорняк в междурядьях садов, в посевах, на огородах или вдоль дорог, иногда на пустырях. В благоприятных условиях, особенно при хорошем поливе, мальва отличалась своей мощностью.

Я не могла пройти мимо такого интересного растения и начала выращивать мальву в ботаническом саду ВИЛАРа, изучать особенности ее биологии, делать биометрические измерения, собирать и передавать образцы сырья для исследования в медико-биологические подразделения института.

Помню, как в жаркий июльский день 1993 года представительная комиссия из двух десятков человек, ведущих сотрудников ВИЛАРа, во главе с заместителем директора по растениеводству проводила ежегодный «смотр полей», на котором каждый сотрудник-растениевод выносит свою работу на общий суд – показывает свои полевые опыты, рассказывает о полученных результатах.

В тот далекий год погодные условия оказались особенно благоприятными для роста мальвы. Растения были высокими, статными, сочными, сплошь покрытыми яркими розово-пурпурными цветками – трудно было пройти мимо такой красоты. Думаю, что это был «звездный час» мальвы. Замести-

тель директора по достоинству оценил растение, особенно когда узнал, что оно культивируется как однолетник – идеальный объект для выращивания! Я написала научное обоснование, где отразила вопросы биологии и агротехнические особенности выращивания мальвы.

Уже со следующего года мальва начала интенсивно изучаться разными специалистами института – химиками, фармакологами, технологами, агротехниками, селекционерами.

Экспериментальное сравнение действия мальвы и алтея на животных, проведенное фармакологами нашего института, показало, что противовоспалительные свойства настоя травы мальвы примерно равны, а бронхолитические и противокашлевые значительно превышают активность корня алтея. Выяснилось также, что сумма полисахаридов, выделенная из травы мальвы, обладает обезболивающим, бактерицидным (убивающим бактерии) и фунгицидным (убивающим или тормозящим развитие грибов) свойствами.

После нескольких лет изучения мальвы были подготовлены научные рекомендации по возделыванию. А с 2001 года разработана документация, фактически разрешающая использование этого растения в медицине.

Мальва на вашем столе

Мальва с глубокой древности культивировалась египтянами, греками и римлянами не только как лекарственное, но и как пищевое растение. Цицерон и Гораций упоминают о ней как об изысканном лакомстве.

Приведу некоторые рецепты с мальвой, которые я использую в приготовлении вкусных и целебных блюд для своих родных и друзей.

Окрошка с мальвой. 200 г листьев мальвы, 1 редька, 3 картофелины, свежий огурец, 1 л кваса, укроп, петрушка, сметана по вкусу.

Мальву и картофель отварить, охладить, мелко нарезать. Натереть редьку, все сме-

Молодые зеленые плоды мальвы маринуют или солят для заправки солянок, рассольников и винегретов.

Блюда из мальвы особенно полезны людям, страдающим острыми и хроническими бронхолегочными заболеваниями, заядлым курильщикам, больным с проблемами желудочно-кишечного тракта, в частности хроническими запорами.

шать, посолить, поставить на холод на один час. Затем залить квасом, добавить порезанные огурец и зелень, положить сметану.

Бутерброды с мальвой и брынзой. 4 ломтика хлеба, 2 ст. ложки рубленых листьев мальвы, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертой брынзы, несколько веточек укропа.

Масло тщательно перемешать с зеленью мальвы и брынзой, намазать на хлеб и украсить укропом.

Суп картофельный с мальвой. 200 г листьев мальвы, 2 картофелины, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 800 мл воды, специи.

Промытые листья мальвы измельчить и положить в кипящую воду, где уже варится мелко нарезанный картофель, за 5-10 минут до его готовности, добавить пассерованные лук, морковь, специи.

Икра из мальвы. 100 г листьев мальвы, 40 г крапивы, 10 г щавеля, 10 г репчатого лука, 10 г томатной пасты, 5 г чеснока, перец, соль.

Зелень (кроме лука и чеснока) измельчить, добавить пассерованный лук и томатную пасту. Тушить 10-15 минут, заправить перцем и тертым чесноком, посолить, охладить.

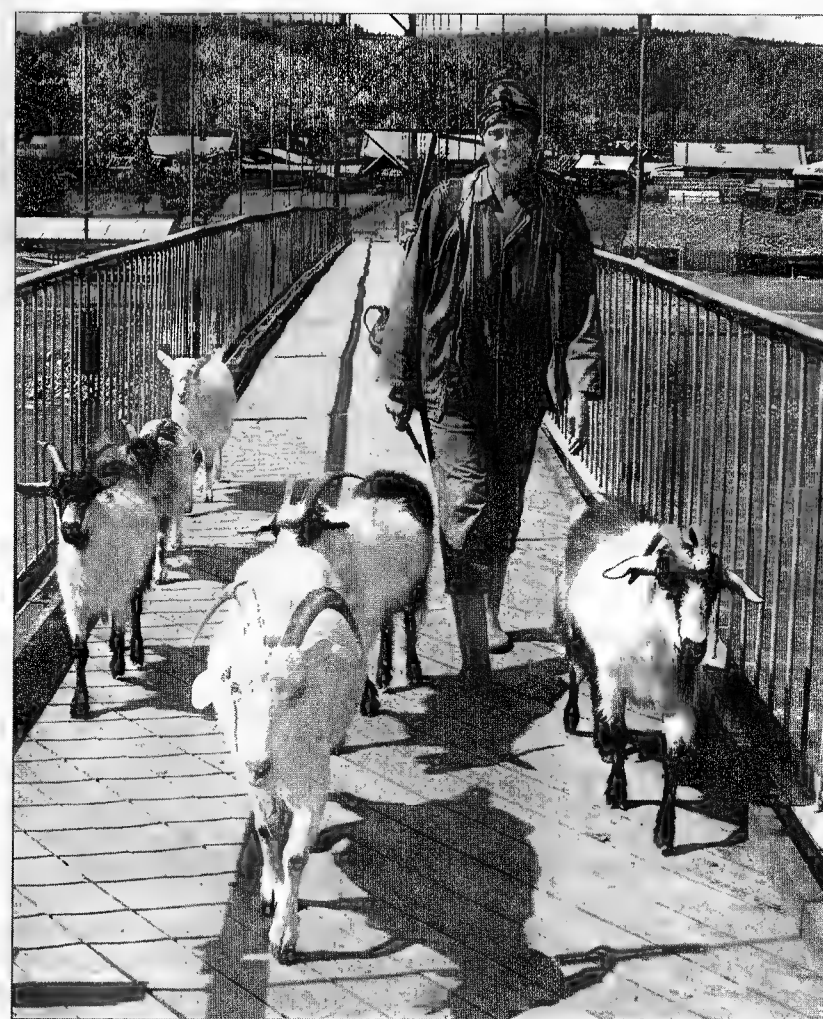
Мальва в вашем саду

Пока препараты из мальвы в аптеке вы не найдете, так как растение все еще продолжает исследоваться в ВИЛАРе. Но можно вырастить это ценное лекарственное, пищевое, декоративное и медоносное растение на своем участке. Это под силу даже начинающему огороднику, и, что особенно ценно, – всего за один сезон.

Семена высевают весной на глубину 2-3 см. Всходы появляются уже на 5-10 день даже при недостатке влаги в почве. Через два месяца после посева мальва зацветет и будет цвести до самых заморозков. В средней полосе России можно заготавливать сырье мальвы с середины июля до сентября (лучше на этапе массового цветения). ■

В оформлении статьи использована фотография, присланная на конкурс. Автор снимка – Светлана Нурулаева из г. Озерска Челябинской обл.

ФОТО КОНКУРС БУДЬ ЗДОРОВ!



На экскурсию в город

Автор Татьяна Михайлова. Поселок Шаманка, Иркутская обл.

Татьяна Абрамова

В ожидании Чуда

Способен ли еще не родившийся ребенок слышать, ощущать, проявлять эмоции? Будущие мамы разделяют это мнение, они интуитивно чувствуют, что их дитя многое знает о мире, в который он собирается прийти. И современная наука это подтверждает. Исследовав сенсорные возможности эмбриона, ученые выяснили: он реагирует на звуки, видит сны и даже умеет смеяться.

Еще не рожденный малыш – личность, способная воспринимать

64 внешний мир



Представьте себе: сердце 23-дневного эмбриона имеет форму крошечной трубочки, но оно уже сокращается. На втором месяце беременности у плода начинает формироваться скелет. В семь недель при росте всего лишь два сантиметра тот, кого пока еще

называют эмбрионом, обладает оформленными чертами лица, глазами, ушами, носом и языком. У него появляются слуховые анализаторы – он начинает слышать! В деснах завязываются молочные зубки, а крошечное тельце округляется и покрывается тончайшей кожей.

На третьем месяце в животе у мамы уже находится гармонично сложенный миниатюрный человек с пальчиками, ручками и ножками. Он уже многое умеет – сжимает кулачок, сосет палец, морщит брови, поджимает ножки... Уже видно, мальчик это или девочка.

С шестнадцати недель у малыша появляются осознанные движения не только головы, рук и ног, но и глаз. В это время формируются и вкусовые рецепторы – он начинает ощущать вкус околоплодных вод. В ходе сложных экспериментов ученым удалось зафиксировать реакцию младенца на ту пищу, которую ела мама: если она съедала кусочек лимона, ребенок в утробе морщился, а если что-то сладкое – улыбался.

Он быстро растет: на четвертом месяце беременности рост младенца составляет 20-25 сантиметров. Для столь быстрого развития требуется много питательных веществ, которые он получает через плаценту от мамы. Плацента – самое главное для малыша в материнском теле. Не зря во всех мировых цивилизациях существовала традиция захоронения плаценты. В Малайзии ее принимали за брата новорожденного, хоронили, и зажигали на могилке огонек, а во Вьетнаме и по сей день на месте захоронения плаценты сажают банановое дерево.

При беременности в 26 недель находящийся в утробе малыш реагирует на вспышки света, а при сроке в шесть месяцев открывает глаза.

Американские ученые совместно с французскими коллегами провели инте-

В Никарагуа, Чили, Сальвадоре возраст людей исчисляется не с момента появления на свет, а с момента зачатия.

В странах Юго-Восточной Азии считается, что плод, погибший в результате травмы или болезни матери, – это душа, которая уходит, чтобы непременно вернуться снова.

В африканских странах выкидыш – это знак родителям, что дитя откладывает свое появление на свет, но родители должны обязательно этого дожидаться. Такой оптимистичный подход уменьшает боль от потери и вселяет веру в то, что следующие попытки будут удачными.

На кладбище Огано под Токио вместо могил – десятки тысяч статуэток. Каждая из них символизирует ребенка, умершего до родов. Между ними шествуют несколько фигур в траурных кимоно. Каменные младенцы окружены родительскими подношениями – игрушками и лакомствами. Родители здесь не скорбят – они ждут, что вскоре судьба подарит им желанного ребенка.

ресный эксперимент. Около нижней части живота будущей мамы, находящейся на шестом месяце беременности, был установлен микрофон с усилителем, который фиксировал сердцебиение плода. По изменениям сердечного ритма удалось установить, что звуки в 100 децибел приводят малыша в активное состояние, при котором он двигал ножками, ручками, поворачивал головку. Но, как выяснилось, младенец, находясь в утробе, слышит и слабые звуки – голоса, музыку. Он способен отличать материнский голос от всех прочих. А еще микрофон зафиксировал разницу в восприятии малышом знакомого и незнакомого текста: в первом случае его сердцебиение замедлялось, во втором – учащалось.

Таким образом были научно подтверждены наблюдения многих родителей. Ребенок с самого рождения реагирует на голос матери активнее, чем на другие женские голоса, потому что он слышал его задолго до своего появления на свет. Он способен «вспомнить» стихи и музыку, которые звучали за несколько недель до его рождения, узнав знакомую интонацию, мелодику, ритм.

Из всего сказанного можно сделать важный вывод: с еще не родившимися детьми нужно постоянно общаться – разговаривать с ними, читать им стихи и сказки, слушать вместе с ними хорошую музыку. Рассказывать, как вы их любите и ждете. Специалисты по дородовой педагогике убеждены: уже одно это гарантирует в дальнейшем стабильную психику ребенка, его спокойный характер.

Такого мнения давно придерживается детский врач и музыкант Михаил Львович Лазарев. Он много лет занимается с беременными женщинами и наблюдает за развитием детей до и после их рождения. По

его убеждению, те, кому еще во внутриутробном состоянии мамы регулярно пели песенки и давали слушать хорошую музыку, гораздо чаще обладают абсолютным слухом. Более того, гармоничные звуки эффективно воздействуют на эндокринную и сердечно-сосудистую системы плода, подчеркивает Михаил Львович. Звуковые вибрации воздействуют на плод подобно массажу и самым положительным образом влияют на интеллектуальные способности будущих малышей.

Доктор Лазарев рассказал, что в детстве он играл довольно сложные музыкальные произведения без нот, просто на слух, что вызывало удивление не только у окружающих, но и у него самого. Позже он выяснил, что эти пьесы часто исполняла его мама во время беременности.

Но Михаил Львович предупреждает, что будущие мамы должны быть осторожны: не всякая музыка действует на плод благотворно. Спокойная, гармоничная вызывает умиротворение, расслабляет. С тревожной и трагической музыкой – например, с «Ленинградской симфонией» Шостаковича – при всем уважении к великому композитору, лучше повременить. Ну а тяжелый рок и вовсе не уместен – малыш начнет отчаянно колотить в мамин живот ножками. Так что слушайте во время беременности спокойную классику, легкий джаз, веселые современные мелодии. Но самого хорошего результата вы добьетесь, если на это время сами станете композитором для своего малыша и начнете сочинять для него собственные произведения. Пусть у вас получатся всего лишь незамысловатые песенки, зато они будут всецело посвящены тому чуду, которое вы носите под сердцем, и выражат ту любовь, которую вы к нему испытываете. ■

Еще не родившийся ребенок способен:

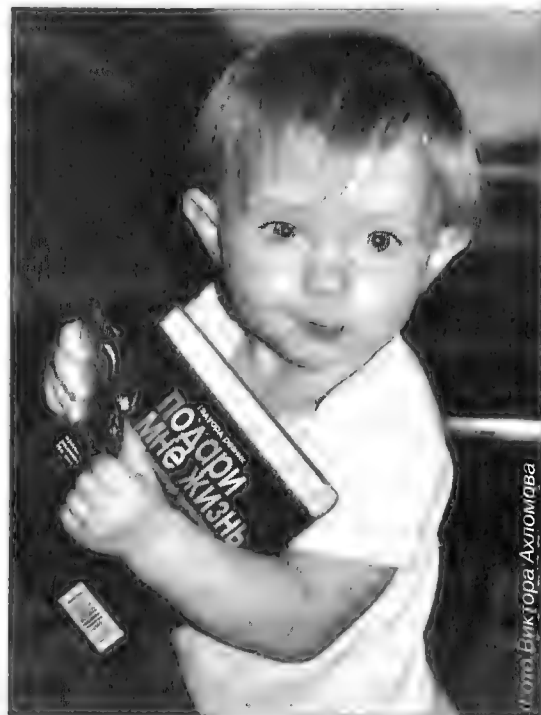
- ♦ различать звуки;
- ♦ распознавать голос матери;
- ♦ реагировать на интонацию говорящих:
- при нервной и встревоженной речи сердцебиение младенца учащается,
- при спокойной и размеренной – приходит в норму;
- ♦ ощущать реакцию матери на те или иные события;
- ♦ фиксировать в памяти язык, на котором говорят окружающие.

Диана Анисимова

Лети, мой Журавлик!

Сидя в очереди к гинекологу, я от нечего делать перебирала брошюры, в которых скучно рассказывалось о разных женских заболеваниях, как вдруг заметила забытую кем-то газету. Мое внимание привлекла статья с ярким названием «Безмолвный крик».

В статье рассказывалось про одного американского врача, который сделал 60 тысяч аборт и в какой-то момент задумался, так ли уж безобидны его действия. Он решил провести исследования с помощью новейших приборов. После скрупулезных исследований этот врач заявил: «Тот факт, что эмбрион является отдельным человеческим существом со всеми своими особыми личными характеристиками, не вызывает сомнений». Чтобы документально подтвердить свои выводы, он прибегнул к ультразвуковой ки-



носьемке аборт трехмесячного эмбриона. Фильм наглядно показал, что ребенок в утробе матери предчувствует свою гибель. Когда к нему приближается абортивный инструмент, его сердцебиение учащается со 140 до 200 ударов в минуту. Он начинает двигаться все быстрее и тревожнее. И широко открывает ротик, словно беззвучно кричит.

Этот фильм, показанный по телевидению США, настолько потряс американцев, что многие, в том числе и врачи, стали убежденными противниками аборт...

Боже мой! Лучше бы я продолжала изучать те скучные брошюры... Даже не видя американского фильма, я испытала настоящий шок. С самого низа живота поднялась мощная волна и разлилась, царапая душу. И чем больше я вникала в смысл прочитанного, тем глубже становились эти царапины.

То, что так ярко было описано в этой статье, собиралась совершить и я. В женскую консультацию пришла как раз за направлением на аборт. Еще не понимая, что буду делать дальше, я спешно собралась и вышла на улицу. В панике позволила мужу на работу и назначила ему срочное свидание. Потом передумала и отменила встречу – разве он поймет меня? С кем посоветоваться, кому излить душу? Мамы давно нет, сестра далеко. Стала перебирать подруг, но отмела и эту идею – их советы я знала заранее. Еще когда поделилась с ними мечтой о втором ребенке, они вспокоились.

– Тебе что, одной Маришки мало? – округлила глаза Людка.
– Это сейчас с ней легко, а годика через два начнутся проблемы – не обрадуешься...

– Дуреха! – вторила ей Томка.
– Ты, наверно, с молодостью ре-

шила распрощаться? Сразу в старость переехать?

При каждой встрече они страдали меня перспективой безрадостных будней и нахваливали свою свободу. У них – по одному ребенку, да и те уже подросли, им мамы заботы теперь не требуются. Жизнь только начинается, а я, овца, в такую кабалу опять лезу...

Совсем недавно и я была сторонницей этой теории. На работе всегда спорила с Анной Семеновной, у которой разница между детьми – десять лет. Чем быстрее росла моя Маришка, тем чаще Анна Семеновна напоминала:

– Пора второго заводить...

– Ни за что! – отрезала я.

– Подожди-подожди, за тридцать перевалит, знаешь, как маленького захочется!..

Я с жаром вступала в дискуссию, искренне доказывая, что «губить свою молодость не собираюсь». И вот оно наступило, это самое «за тридцать». Маринка пошла уже в четвертый класс, у нее появились друзья, и я вдруг заскучала, почувствовала, что потенциал материнства во мне еще не исчерпан.

Анна Семеновна ликовала – ее предсказания оправдались: я стала думать о втором ребенке.

Однако не тут-то было – две беременности закончились выкидышами. И вот, наконец, третья попытка. Но, странное дело, я вдруг испугалась. Куда дева-

лась прежняя решимость? Принялась взвешивать все трудности, советоваться с близкими... Муж с самого начала был равнодушен к этой затее, свекровь огорчилась до такой степени, что в сердцах выкрикнула: «Да кто тебя умной назовет – рожать в 36 лет?!». Получалось, что в группе поддержки остались лишь Анна Семеновна и свекор, который от души обрадовался и пообещал: «Родишь сына – куплю шубу».

Шуба шубой, но впереди меня ждали долгие месяцы беременности, роды и первый, самый тяжелый год после них. Решение надо было принимать немедленно, а я жила как в тумане. Автоматически занималась домашними делами, ходила на работу и... думала. Нет, скорее терзалась. Еще никогда в жизни мне не приходилось принимать такое важное решение, ответственность за которое лежит только на мне, ни за чью спину не спрячешься.

На прием к гинекологу отправилась в полном смятении, так ничего окончательно и не решив для себя. И тут – эта газета...

Не знаю, сколько времени я просидела в парке на лавочке. Неожиданно очень захотелось курить, хотя с курением было уже покончено. Я инстинктивно подавила в себе это желание и вдруг совершенно отчетливо произнесла вслух: «Жизнь моего ребенка висит сейчас на волоске и зависит только от меня».

Произнесла и пришла в ужас от осознания своей нерешительности. Мне стало так мерзко от того, что это я, мать, возвела факт существования собственного дитя в трудноразрешимую проблему! Какая проблема?! Какой выбор?! Мой малыш сам уже все решил за меня: он там немножко поплавает, окрепнет, наберется силенок и явится к нам. И станет самым желанным и самым бесценным человеком на свете! Мое выстраданное сокровище!

Мне впервые за много дней стало легко и спокойно. Войдя в квартиру, я с порога сообщила:

– Маришка, у тебя скоро будет братик!

– Ура! – закричала дочка.

А я опустилась на тумбочку в прихожей и горько заплакала, вымаливая прощение у своего пока еще не родившегося сына.

* * *

Эта история произошла семнадцать лет назад. Именно столько скоро исполнится моему Журавлику. Он страшно злится, когда я называю его этим детским прозвищем. Считает себя мужчиной. По сути так оно и есть. Те невзгоды, которые нам с ним выпали, только закалили его.

Муж ушел к маме лет десять назад, не выдержав всех испытаний, которые свалились на нашу семью в годы перестройки. Маринка давно живет отдельно, своей жизнью, растит дочку. А

мой Журавлик с детства стал мне поддержкой и опорой. Он забивал гвозди, подправлял мебель и сломавшуюся технику, помогал по хозяйству, сидел с племянницей. Были, конечно, и огорчения, особенно в подростковом возрасте. Но разве это сравнимо с тем, что он мне дал, чему научил?!

Помнится, подруги предупреждали мне скорую старость с появлением второго ребенка. А вышло-то как раз наоборот. Благодаря моему Журавлику и его друзьям, которые частенько собираются у нас, я в курсе всех современных направлений моды, музыки и кино, неплохо разбираюсь в футболе, владею молодежной терминологией и обожаю их «приколы». Слежу за собой, стараюсь быть стильной, чтобы сын мог мной гордиться.

А если и случаются минуты слабости, сын по-мужски наставляет: «Не плачь. Удача любит сильных». С таким убеждением и вступает в большую жизнь мой маленький Журавлик, расправляет крылья и просто рвется в полет. А я все сдерживаю, все боюсь, вдруг кто-нибудь его обидит... Не удержать – все равно вот-вот улетит. И полет его будет долгим, легким и, конечно же, радостным. Счастливого тебе пути, мой сын, мой Журавлик! ■

– **З**аписывайся в наш хор. У нас весело: карты, вино, девочки...

– А поете-то вы когда?

– Когда идем домой.

– Слышал, появилась новая «Волга», шестиместная?

– А шестое место зачем?

– Для автослесаря.

– Дорогая, кажется, в нашем доме воры. Быстро встань и оденься.

– А какое платье надеть?
Желтое или розовое?

– Официант! Кофе был совершенно холодный!

– Забыл вас предупредить: охлажденный кофе на 20 рублей дороже.

– **Откуда у вас канарейка?**

– Специально летал за ней
на Канарские острова.

– Но в зоомагазине на Тверской полно таких птичек.

– Возможно, но вы пробовали там припарковаться?

– **Все, развожусь с женой.**

– А что случилось?

– Она уже полгода со мной не разговаривает.

– Не спеши, друг! Где ты еще найдешь такую жену?

– **Милый**, ты купил мне подарок к 8-му марта?

— Конечно, дорогая.

— А он мне понравится?

– Если не понравится, отдашь его мне. Я давно мечтал о таком спиннинге.

Без подробностей

Игра в футбол – залог здоровья

Ученые из департамента спортивной медицины университета Копенгагена по заданию Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА) провели научное исследование, цель которого – установить, насколько полезна



игра в футбол. В течение трех месяцев ученые наблюдали за командой игроков-любителей в возрасте от 20 до 40 лет. В контрольную группу вошли любители бега. Всем участникам измеряли уровень физической подготовки, массу мышц и жировой ткани, артериальное давление, содержание инсулина в крови и т.д.

Как выяснилось, игра в футбол в течение часа 2-3 раза в неделю более эффективна, чем

занятия бегом. Руководитель исследования доктор Петер Круstrup считает, что различие в показателях здоровья связано с тем, что при игре в футбол чередуются разные виды физической активности – ходьба, бег, прыжки. Значит, задействованы практически все группы мышц, тогда как у бегунов – лишь отдельные мышцы.

Другое, не менее важное отличие заключается в отношении самих участников к процессу. Бег воспринимается как утомительная работа, а футбол – как развлечение.

Причина стресса найдена

Психологи долгое время пытались выяснить, почему одни люди особо чувствительны к стрессам, подвержены депрессиям и даже посттравматическим психическим расстройствам, а другие сохраняют спокойствие в критических ситуациях. Американские ученые нашли этому объяснение. Доктор Кришнан и его коллеги из Техасского университета провели исследование на генетически схожих мышках. Их поместили в одну клетку с крупной агрессивной мышью. Некоторые подопытные грызуны ощущали ее присутствие



как стресс и были подавлены в течение всех 30 дней, а другие после стычки с драчливой мышью быстро приходили в себя и могли нормально взаимодействовать друг с другом.

Оказалось, что у «ранимых» мышей повышен уровень особого вещества – нейротрофического фактора головного мозга (BDNF), чего не наблюдается у стрессоустойчивых особей.

Доктор Кришнан придает этому открытию особое значение, поскольку исследователям удалось обнаружить высокую концентрацию BDNF у людей, склонных к депрессиям. Следовательно, если понизить уровень BDNF в мозге, то можно избежать депрессивных состояний. Появилась надежда разработать новые

методы терапии, которые сделают человека устойчивым к стрессовым ситуациям.

Подушка от храпа

Немецкий ученый Дариуш Базаргани, профессор Университета Ростка, предложил интересный метод борьбы с храпом: специальная подушка, подключенная к компьютеру, регулирует положение головы спящего до тех пор, пока тот не перестанет храпеть. Компьютер размером с небольшую книгу дозирует подачу воздуха в отсеки подушки, изменяя положение головы человека. Изобретатель заявил, что создал подушку потому, что сам храпит и ни одно из существующих средств от храпа ему не помогло.



Помимо борьбы с храпом, изобретение Базаргани способно делать массаж шеи.

Подготовила
Татьяна Яковлева 73

Лидия Анайкина, психолог,
президент Института современной женщины

Ревнует – значит, любит?

У ревности, как и у любви, не одно, а много лиц. И нагряться она может так же нечаянно, как любовь. Так может быть, любовь и ревность – родные сестры? Если по остроте переживания эти чувства и можно сравнивать, то по своей сути они противоположны



ВЗГЛЯД В СТОРОНУ

Двое не очень молодых людей сидят за столиком в кафе. Она смотрит на него счастливыми глазами, в волнении размешивая кофе. Он отвечает ей радостным взглядом. Они – красивая пара, им по-хорошему завидуешь. Но вдруг послышался девичий щебет – юные создания, громко смеясь, направляются к соседнему столику. И он, забыв обо всем, уже смотрит поверх ее головы, взволнованно и восхищенно. Она сразу сникает и перестает улыбаться, он замечает это и стремится

исправить ситуацию, но той волшебной атмосферы уже нет...

Казалось бы, повод для обиды ничтожен. Но как вести себя женщине, когда ее спутник сворачивает шею, заглядываясь на других? Ее реакция вполне естественна, но и его понять при желании можно. Потому что, хоть мы и относимся к одному виду *homo sapiens*, «биохимия» любовного процесса у мужчин и женщин несколько различна.

Женщине серьезные отношения с одним-единственным мужчиной дают гораздо больше радости, чем смена партнеров. Ощущение того, что она принадлежит любимому мужчине, оказывает влияние на химические реакции в ее организме. Поэтому от близости с постоянным партнером она получает больше удовольствия и, как правило, ни с кем не хочет его делить.

А мужчины устроены по-другому. Для того чтобы сохранять потенцию, им требуется постоянный допинг, поэтому заглядываясь на женщин – нормальная реакция мужчины. Пока проходящие мимо женщины привлекают его внимание, он не стареет. В эти моменты в его организме вырабатываются будоражающие кровь эндорфины, а фенилэтиламин стимулирует активность. Чуть позже к ним еще прибавляются вещества возбуждающего и антидепрессантного свойства. Эта «крутая» смесь нужна мужчине, чтобы он оставался в форме.

Но то, что мужчина смотрит на

других женщин, отнюдь не означает, что ему больше не хочется смотреть на свою половину. У мужчин стимуляция желаний происходит через визуальные образы, а у женщин – через слуховые. Красота женщины может так же взволновать их, как женщину – изысканный комплимент. Так как периферийное зрение у мужчины развито слабо, он и вынужден поворачивать голову, чтобы всего лишь полнее рассмотреть объект. А вам кажется, что он готов шею свернуть. В конце концов, это всего лишь короткий взгляд в сторону, который вы, если вам дорог этот мужчина, наверняка сумеете переключить на себя.

РЕВНОСТЬ – НЕ ПРИЧИНА, А СЛЕДСТВИЕ

«Где ты был сегодня вечером?», «Почему с работы ты ушел в семь, а домой пришел в одиннадцать?», «Ты точно был у мамы?», «Зачем ты надел на рыбалку свежую рубашку?» Некоторых мужчин подобные вопросы забавляют. Кто-то даже гордится тем, что жена его так любит. Но большинство видит в таком поведении женщин попытку взять полный контроль над их жизнью. А ведь для любого мужчины очень важно ощущение внутренней свободы.

Ревность – не всегда реакция на измену, но это показатель того, что в отношениях что-то разладилось. Для того чтобы ревновать, не обязателен веский повод вроде поздних приходов домой с запахом чужих духов на одежде

или информации от «доброжелателей». Иногда у женщины нет никаких конкретных доказательств, кроме одного, очень тонкого чувства, что что-то не так.

Что делать, если такое чувство появилось? Самый верный совет: научиться доверять своему мужчине и искать причину трещины в отношениях. Иными словами, решать проблему, а не тонуть в эмоциях. Да, природа подталкивает мужчин к поиску разнообразия, но человек на то и наделен разумом, чтобы не следовать слепо своей природе. И любящая женщина своими умными действиями должна помочь мужчине в том, чтобы он был увлечен только ею.

Один французский философ дал женщинам такую рекомендацию: «Чтобы удержать мужа, заставьте его чуть-чуть ревновать. Чтобы потерять мужа, заставьте его ревновать чуть-чуть больше». Достоверный факт: мужчины, замученные беспочвенной ревностью жен, рано или поздно начинают изменять им в действительности. Просто назло. Если каждый день твердить человеку, что он плохой, то рано или поздно он им станет, потому что в это поверит.

Ревность – вещь бесполезная. И предаваться ей – ненужная трата нервов. Ревность в браке – это лакмусовая бумажка, указывающая на то, что в отношениях что-то разладилось. И не факт, что причина тому – другая женщина. Время, которое тратится на бесполезные муки и вы-

яснение отношений, лучше потратить на то, чтобы понять причину разлада и начать действовать, изменяя себя, свое мировоззрение, мысли и поступки.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

С одной стороны, психологи советуют женщинам: не старайтесь перевоспитать своего мужчину, это невозможно и ничего, кроме лишних ссор, не принесет. С другой стороны, полки книжных магазинов пестрят обложками с названиями типа: «Как перевоспитать мужа?» или «Как получить идеального мужчину?».

Те приемы, при помощи которых можно сделать семейную жизнь счастливее, вряд ли можно назвать воспитанием. Скорее, это мудрый подход к взаимоотношениям. Взрослого человека изменить трудно. Но можно научиться вести себя так, что он будет меняться сам. И если вы готовы бороться за собственное счастье – это правильное решение. В любом случае начинать придется с себя. Для этого нужны мужество, мудрость и терпение, которыми стоит запастись, чтобы вернуть радость, тепло и доверие в отношениях.

Борьба за лидерство

Это самая бессмысленная вещь из всех тех, которыми мы занимаемся в браке. Еще наши бабушки знали о том, что с мужем нужно соглашаться во всем, но при этом иногда поступать по-

своему. Эта тактика, кстати, выигрышна не только в браке. По-своему – не значит назло. Послушная и умная жена – не та, что смотрит супругу в рот и слепо следует его воле, а та, что предпочтет избежать споров и сделает так, как необходимо в данном случае, не задевая при этом самолюбия мужчины.

Публичная критика

Мнение окружающих важно для любого человека, поэтому критические замечания при посторонних недопустимы в семейной жизни. Если вам очень захочется высказаться по поводу его нового галстука, поведения его друзей или его самого, сделайте это где угодно, но только не прилюдно. Запомните: на людях ваш мужчина – самый лучший.

Чтобы сохранить хорошие семейные отношения, на компромиссы придется идти именно жене. Это не значит, что надо соглашаться с мужем во всем, но умная женщина никогда не спорит с мужчиной по пустякам.

Напрасные иллюзии

Человек не может состоять сплошь из достоинств, но точно так же он не может быть вместилищем одних недостатков. Неужели все положительные качества вашего супруга исчезли со временем? Скорее всего, здесь проблема в другом: вы сравниваете своего мужа с придуманным в юности образом. Согласитесь, это иллюзии. Ваш муж – обычный

человек, который устает, болеет, подвержен комплексам и даже имеет недостатки. Позвольте ему быть самим собой.

Взаимопонимание

Самые распространенные претензии жен к мужьям звучат так:

«Он мне ничего не рассказывает».

«Ради того, что ему интересно (футбола, рыбалки, горных лыж, кино и т.п.), он готов бросить все на свете».

«Он проводит время с друзьями, а не со мной».

«Он не помогает мне по хозяйству».

Вроде бы он кругом виноват. Но ответьте себе: хорошо ли вы знаете, чем увлекается ваш муж? Старались ли вы когда-нибудь разделить его увлечения? Можете ли вы поддержать его в любом важном для него начинании? Старались ли вы полюбить его друзей? Просили ли вы у него помощи, вместо того чтобы ругаться и скандалить?

Если вы ответите на эти вопросы максимально честно, то кое-что прояснится. И можно многое изменить, если искренне увлечься тем, что интересно вашему избраннику.

Право на молчание

Если муж после работы не поддерживает беседу с вами, это не значит, что вы перестали его интересовать. Скорее всего, ему необходимо восстановить силы после тяжелого дня. Мужчины устают

быстрее, чем женщины, даже если ритм жизни у обоих одинаково напряженный.

Право на свободу

Любой человек имеет право на личное пространство. Семьи, в которых у каждого есть место, где можно уединиться, как правило, крепки. Мужчина сам даст понять, когда он готов к общению. А для этого в семье должно быть особенно уютное место. Обратите внимание: у многих стабильных семейных пар есть так называемые «уголки для двоих» – журнальный столик с двумя креслами напротив друг друга или диванчик. Это те зоны, где они остаются вдвоем, обсуждают прошедший день или просто воркуют, обнявшись.

Секс

Если вы хотите, чтобы вас не мучила ревность, секс не должен быть для вас рутиной. Это очень важное правило. Влюбляться в собственного мужа можно бесконечно. Возжелать его так, как будто это мужчина, который в первый раз пригласил вас на любовное свидание. При таком отношении он вряд ли будет искать кого-нибудь еще.

Семейная жизнь – работа более сложная, чем та, которой мы зарабатываем деньги. И намного более важная. На свете можно прожить без денег, без дачи или машины, но только не без любви. ■

Ирина Слуцкая блестяще вела два телешоу – сначала «Звезды на льду», потом «Ледниковый период». Тем, кто интересуется фигурным катанием, было известно, что знаменитая спортсменка долгое время тяжело болела. Но на экране она выглядела счастливой, и многочисленные поклонники Слуцкой вздохнули с облегчением. А осенью их ждало еще одно радостное известие...

Все началось с серьезной болезни матери в марте 2003 года. «Я собственными глазами увидела, как мой самый любимый человек на земле балансирует на грани жизни и смерти», – со слезами рассказывала Ирина. Наталья Владимировна была доставлена в реанимацию одной из питерских клиник, где ей поставили диагноз «острая почечная недостаточность». В больнице она провела несколько недель.

Все это время Ирина не имела возможности тренироваться, а потому сочла, что не вправе показаться на очередном чемпионате мира «перед публикой, которую привыкла уважать». «Я тогда поняла, что есть вещи поважнее, чем спорт», – призналась она в одном из интервью. С мамой у них всегда были прекрасные отношения, Наталья Владимировна не пропускала ни одной тренировки дочери.

Болезнь Натальи Владимировны оказалась очень серьез-

Владимир Жуков

Ирина Слуцкая: «Я ломаю стереотипы»

Ирина Слуцкая –
двукратная чемпионка мира,
семикратная чемпионка
Европы,

двукратный призер
Олимпийских игр,

заслуженный мастер
спорта,

четырежды побеждала
в финалах Гран-при,

дважды завоевывала золото
на мировых первенствах –
в 2002 году в Нагано
и в 2005 в Москве,

призер Олимпийских игр
в Солт-Лейк-Сити-2002
(серебро)
и в Турине-2006 (бронза)



ной, ей пришлось дважды пересаживать почку (первая попытка закончилась отторжением). Но даже когда мама пошла на поправку, Ирина не вышла на лед. Она надолго пропала из поля зрения болельщиков.

Что же случилось?

– К сезону-2004 я всерьез готовилась. Летом хорошо отдохнула, с Игорем Бобриным поставила произвольную программу. На сборы в Швецию поехала, похудела... Все шло хо-

рошо. А потом вдруг поднялась температура. Думали, грипп или простуда. Врач уколы назначил, но лучше не стало. То одно заболит, то другое. В общем, тренировки пришлось прекратить и лечь в больницу...

Она заметила, что стали опухать ноги, на теле ни с того ни с сего появлялись синяки...

– В определенные моменты ноги так опухали, что я не могла встать с постели, чтобы до туалета пройти – муж на руках носил. Два-три дня в таком состоянии поживу, потом вроде легче.

Опять по врачам пошла, а тут еще пальцы на руках отниматься стали. Ни с того ни с сего бац – палец холодный и белый... Я к врачам – никто ничего не понимает. Как я в таком состоянии на пятидесятилетии Бобринина умудрилась выступить – это вообще ужас был. Накануне я сидела и умоляла свои ножки, чтобы они только в ботинки влезли... И мои молитвы будто были услышаны. Опухоль спала, в ботинки я влезла и на лед все-таки вышла. А вот когда сняла их – караул. А мне же еще на закрытие выходить. Артисты бобринского театра, наверное, это зрелище надолго запомнят: сидит Слуцкая за кулисами и ноги свои в ботинки фигурные впихивает. В общем, кое-как доковыляла я тогда, а дальше... Слезы, истерика – все было...

А медики все никак не могли поставить точный диагноз. С 80 сентября Слуцкая меняла одну

больницу за другой. Институт ревматологии, институт Склифосовского, ЦКБ. Врачи предполагали, что проблемы Ирины связаны с сердцем, уже даже называли диагноз – «перикардит». Но, как оказалось, то был лишь симптом основной болезни.

Поставить точный диагноз Ирине смогли лишь в клинике профзаболеваний имени Е.М.Тареева Первой Московской медицинской академии. «Системный васкулит» – ревматоидное заболевание, воспаление стенок мельчайших сосудов. И произошло это лишь в начале декабря 2003 года.

До этого момента Ирина переживала сильнейший стресс, ее состояние в тот период впору назвать угнетенным. Когда же врачи смогли наконец с уверенностью диагностировать ее заболевание и начали лечение, спортсменка полностью доверилась специалистам и успокоилась. Хотя медицина так толком и не знает, отчего это заболевание появляется. Возможно, от стресса, переохлаждения...

У Ирины обнаружили жидкость в перикарде (сердечной сумке), которую пришлось откачивать, отеки суставы. Весь декабрь она регулярно принимала гормональные препараты. Когда ей впервые прописали эти лекарства, Слуцкая запаниковала, лила перед супругом слезы: мол, станет толстой, некрасивой, не дай бог, усы вырастут. На что тот, в прошлом боксер, а ныне тренер по физ-

подготовке, невозмутимо отвечал: значит, по утрам теперь будем бриться вместе. И Ирина тоже стала воспринимать происходящее с большой долей самоиронии.

– Хотя, естественно, ощущала себя некомфортно, – рассказывала она. – Ведь первым делом, когда поправляюсь, у меня щеки вырастают. Вообще-то, борьба с весом не представляет для меня неразрешимой проблемы. Если нужно похудеть – просто урезаю рацион вдвое. Еще никогда не ем бутербродов – для склонных к полноте это последнее дело. Но и впроголодь не сижу. На тех гормональных препаратах, которые я постоянно принимаю, держать вес не то что сложно – фактически нереально. Поэтому приходится не просто себя ограничивать, а скрупулезно подбирать пищу, прямо как одежду на выход. Переизбыток гормонов отражается на моем внешнем виде: на лице опухоль около носа. Если вечером выпью много воды, то утром страшно на себя в зеркало взглянуть: ой, думаю, где мои глаза?!

Разумеется, я взяла паузу и не тренировалась. Все время повторяла, да и сейчас продолжаю говорить себе: жизнь – она дороже всего. Мне же еще детей рожать, столько интересно впереди. В общем, врачей я послушалась. Но они понимали, что в больнице я долго не выдержу. Домой стали меня после процедур отпускать...

А у нее в то время сосуды лопались на ступнях. К вечеру ноги так распухали, что было больно ходить. Но даже в таком состоянии Ирина делала зарядку, а когда стало чуть полегче, брала свою огромную японскую лайку и каждый день гуляла с ней в парке по три-четыре часа.

– Как только я вес свой в норму привела, все гораздо быстрее пошло. Я понимала, конечно, чем это все может закончиться, потому что первое, чего при таком заболевании делать нельзя, – это переохлаждаться и переносить физические нагрузки. Врачи предупредили, что при малейших перегрузках болезнь может перейти в хроническую стадию.

«Какое там кататься? С таким диагнозом если и ходят, то с палочкой...» – ответил ей доктор на вопрос, когда она снова сможет тренироваться... Но Ирина была уверена, что это перестраховка. И заявила врачам: «Мне нужно кататься, я этого хочу». «Хочешь – значит, будешь», – ответили они. Только попросили какое-то время выдержать состояние полного покоя.

Постепенно анализы стали приходить в норму, а дозы лекарств снижаться, и Ирина приступила к восстанавливающим тренировкам. Первые дни она каталась всего по пять-десять минут...

– Тут все зависит от организма. Меня предупредили, что может случиться рецидив. Это самое страшное. Могу утром 81

встать, и все начнется заново. Поэтому просыпаюсь, смотрю – ноги, руки «живы», ура! До сих пор первое, что делаю, когда просыпаюсь, – каждый палец ощупываю: действует или нет?

Я еще в ноябре хотела выступить на Кубке России и на январском чемпионате страны тоже (сезон 2003/2004. – *Прим. ред.*), но не смогла подготовиться к турнирам. Если бы я пропустила еще и чемпионат в Дортмунде, то, представьте, как тяжело было бы выходить на лед через полтора года. Увы, я не находилась в той прекрасной форме, в какой была раньше, но побороться сама с собой и почувствовать атмосферу соревнования могла. Я не претендовала на медали и растрогалась до слез, увидев, как тепло меня встретила публика. Трибуны кричали: «Браво, Ирина!» Я слышала, что за меня болеют, и думала: «Господи, вот где счастье!» И просто ловила кайф от катания...

Врач сборной Виктор Аниканов заявил, что у Слуцкой возможна длительная ремиссия и что для тренированного спортсмена при таком диагнозе это связано именно с усиленными занятиями спортом.

– Я и сама верила, что у меня все хорошо будет, – говорила Ирина в те дни. – Да, я устаю. И что-то у меня болит. Однако, как это ни парадоксально, чем больше катаюсь, тем лучше себя чувствую. Понимаю, что мне не хватило какого-то месяца,

чтобы быть в норме. Я прилично делаю элементы, но не достает именно стартов. Вообще, я сейчас думаю: может, оно и к лучшему, что все так произошло. Потому что я наконец поняла, чего хочу на самом деле. Я ведь в последнее время все чаще перед выбором стояла: кататься дальше или нет? Выиграла всего достаточно, могла бы уйти спокойно. А сейчас все на свои места встало. Хочу, очень хочу пока на льду остаться! Я, когда тренироваться начала, даже внешне изменилась. Румянец на щеках появился, глаза загорелись. А главное – цель какая-то опять в жизни появилась.

В Дортмунде на мировом первенстве-2004 Ирина стала лишь девятой, но главное – она вернулась. И в 2005-м, пропустив целый сезон, в шестой раз выиграла чемпионат Европы, а затем с рекордным количеством баллов – и первенство планеты в Москве, показав предельно сложную, запоминающуюся произвольную программу.

К сожалению, нашлись «доброжелатели», которые вместо радости по поводу побед Ирины взялись критиковать те изменения, которые произошли в ее внешности под действием лекарств. В Интернете появились неодобрительные отзывы: «Разнесло ее непростительно. Лицо широченное, щеки, как у хомяка... Очень уважаю ее как фигуристку, но неужели она не видит, как смотрится в кадре?» Словно

в пику им Слуцкая отметила свой двадцать шестой день рождения довольно экстравагантным образом – снялась на первую страницу обложки мужского журнала «Пингвин». И выглядела на этих снимках просто великолепно! «Я ломаю стереотипы. И мой организм позволяет это делать. Поэтому я иду вперед», – с вызовом сказала она журналисту, удивленному ее смелостью.

А в 2006 году Ирина Слуцкая в седьмой раз выиграла чемпионат Европы, побив тем самым рекорд легендарной немки Катарины Витт. Правда, золото на Олимпиаде в Турине, увы, «взять» не смогла. После короткой программы она была второй, но во время произвольной упала после исполнения тройного ритбергера. В итоге оказалась третьей. Впрочем, даже бронзовая медаль далась Ирине очень тяжело.

– К сожалению, моя форма зависит от многих факторов, на которые я не могу особо повлиять. Физические нагрузки, стресс и холод не дают избавиться от этого до сих пор... Из-за гормональных препаратов мое эмоциональное состояние неустойчиво, я быстро устаю и не контролирую себя: могу смеяться, а через десять минут плакать. Иногда ноги вообще не держат... – призналась она вскоре после Олимпиады.

Людам в моем положении предписан постельный режим,

противопоказаны нагрузки, холод, – продолжала Ирина. – Конечно, я нахожусь под постоянным контролем медиков. Сдаю анализы, регулярно показываюсь своему врачу. Другое дело, что я стараюсь вести привычный образ жизни. Это ведь тоже лечит – оптимизм и сила воли.

Мы не выбираем себе болезни, скорее, это они выбирают нас. Когда мне становилось совсем плохо, я думала о том, что могу служить хорошим примером людям, которые оказались в подобной ситуации. И, возможно, отчаялись, уже не верят в выздоровление. Мне хотелось показать им: верьте, боритесь! Я поднялась, поднимитесь и вы...

В мае 2006 года Ирина продолжала принимать гормональные препараты, прописанные врачами. Ее самочувствие зависело от уровня физических нагрузок. Чем больше нагрузки – тем выше дозы лекарств, снижать которые потом приходилось очень медленно, постепенно. Она готовилась к чемпионату мира-2006 в Калгари, от которого позже все-таки отказалась. Свое решение она объяснила «отсутствием мотивации». В одном из интервью Ирина высказала предположение, что окончательно вылечиться сможет, видимо, только после завершения спортивной карьеры...

– Да, я по-прежнему тренируюсь, но процесс тренировок здорово изменился, – говорила она.

– Теперь надо мной не стоит тре- **83**

нер. Допустим, я не выпалась. Приезжаю на каток – и нет необходимости выполнять сложные элементы, могу просто постоять у бортика или вообще уехать домой. Но полностью расслабляться нельзя, а то затынет. Как и раньше, я владею всеми прыжками. И если почувствую, что снова хочу быть в сборной, то вернусь обязательно и буду пахать с утра до вечера...

В 2006 году Ирина окончила курсы телеведущих в Останкино и с осени стала ведущей самых рейтинговых развлекательных проектов в истории российского телевидения – «Звезды на льду» и «Ледниковый период». А вскоре заявила об уходе из спорта.

– Нет, комментатором я не буду, нацеливаюсь на чтение спортивных новостей. И еще очень хочу поступить в будущем году на актерский факультет, наверное, в ГИТИС: там вроде есть индивидуальное обучение. Было у меня даже предложение в кино сниматься, саму себя в небольшой роли сыграть, но я

же все проболела. Не знаю, как жизнь сложится...

А жизнь сложилась – лучше не бывает. По итогам минувшего года, согласно опросу ВЦИОМ, Ирина Слуцкая вошла в десятку лучших спортсменов страны – и это несмотря на то, что она была в декрете! Напомним, что в ноябре у нее родился первенец, которого назвали Артемом. Хотя малыш появился несколько преждевременно (роды ожидалась в декабре) и немного недобрал в весе, чувствует он себя нормально.

А молодая мама уже спустя полторы недели после родов вела шоу «Ледниковый период», а еще через месяц и вовсе встала на коньки. Мало того, когда малышу исполнилось полтора месяца, Ирина собралась в многонедельный тур по стране!

И наконец, самое главное: прославленная спортсменка во всеуслышание пообещала выступить на Олимпиаде-2014 в Сочи! ■

Фото с сайта: <http://www.slutskaya.by.ru>

Подписаться на журнал «БУДЬ ЗДОРОВ!»

можно с любого месяца в каждом почтовом отделении страны

Каталог «Пресса России» — 73035

(стр. 297, для Москвы стр. 346)

Каталог «Почта России» — 99555

(для Москвы стр. 272)

Вышедшие номера можно приобрести в редакции по адресу:

Москва, ул. Суцевский вал, д. 5, стр. 15

или заказать почтой (см. стр. 92-95)

Коэффициент эрудиции

1. «Ты помнишь, как из тьмы былого, / Едва закутана в атлас, / С портрета Рокотова снова / Смотрела Струйская на нас?...» Какой поэт написал эти строки?

А. Н.Заболоцкий. В. Н.Рубцов.

С. Я.Полонский. Д. И.Северянин.

2. Кем приходилась Валентину Серову Маша Сибирич, с которой он писал «Девушку, освещенную солнцем»?

А. Сестрой. В. Двоюродной сестрой.

С. Дочерью. Д. Племянницей.

3. Принцессой какого царя была Турандот?

А. Китайского. В. Персидского.

С. Индийского. Д. Японского.

4. Какому писателю Фаина Раневская обязана своей фамилией?

А. Л.Н.Толстому. В. А.С.Пушкину.

С. И.А.Бунину. Д. А.П.Чехову.

5. Какая песня из кинофильма «Ирония судьбы, или С легким паром» написана на стихи Марины Цветаевой?

А. «По улице моей». В. «Мне нравится».

С. «Я спросил у ясеня».

Д. «Со мною вот что происходит».

6. «Все стало вокруг голубым и зеленым...» В каком фильме звучит эта песня на музыку Милотина?

А. «Моя любовь». В. «Близнецы». С. «Сердца четырех».

Д. «Музыкальная история».

7. Какая актриса в этом фильме не снималась?

А. Л.Целиковская. В. В.Серова.

С. И. Мурзаева. Д. Л.Смирнова.

8. Кто в этом списке артистов «лишний»?

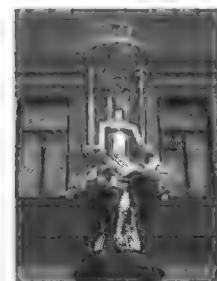
А. Ульяна Лопаткина. В. Анна Нетребко.

С. Светлана Захарова. Д. Алла Михальченко.

9. Сестра вашей жены – это ваша...

А. Невестка. В. Золовка. С. Свояченица.

Д. Сватья.



Ответы
на стр. 94

Тоска по гармонии

Казалось, фабрикант Савва Морозов всю жизнь шел против собственных интересов. Ввел на производстве мягкие порядки, отменил штрафы, повысил расценки, улучшал быт рабочих, лечил их и обучал. Стал спонсировать социал-демократов. Он прожил яркую, интересную жизнь, которая оборвалась неожиданно и трагически



Савва Тимофеевич Морозов родился в старообрядческой семье. Его назвали в честь деда – основоположника династии фабрикантов Морозовых. Поразительный факт: Савва Васильевич, будучи крепостным крестьянином помещика Г.В.Рюмина, сумел наладить на берегу Клязьмы мастерскую по

выпуску лент и кружев и к старости уже владел целым ткацким производством. За огромную плату – 17 тысяч рублей – он выкупил себя вместе с семьей у помещика и был зачислен в купцы первой гильдии, даже не овладев грамотой.

Пятеро его сыновей унаследовали коммерческую жилку отца, но больше всех повезло младшему, которому была завещана Никольская мануфактура. Грамотный, энергичный, умный, Тимофей Саввич завел современное ткацкое оборудование, но изводил рабочих бесконечными штрафами. В 1885 году на его фабриках вспыхнула стачка, первая в России (она вошла в историю как Морозовская стачка). Состоялся суд, на котором была признана правота стачечников, и Тимофей Саввич отошел от дел, передав руководство Никольской мануфактурой старшему сыну – 25-летнему Савве.

Это был человек уже иной формации – европейски образованный, с широким кругозором. Учился на физико-математическом факультете Московского университета, увлекался философией, слушал лекции В.О.Ключевского по истории, потом изучал химию в Кембридже, получил несколько патентов на изобретения.

В наше время Савву Тимофеевича называли бы успешным топ-менеджером. Он внедрил в производство передовые английские технологии, отменил штрафы, повысил расценки и кардинально изменил быт рабочих, а их на шести фабриках было более тринадцати тысяч. Товарищество Никольской мануфактуры «Саввы Морозова сын и К°» стало крупнейшим в России, к 1912 году в нем помимо предприятий появились клуб для служащих, парк народного гулянья, зимний и летний театры, больница, богадельня, училище, общественная библиотека, магазин. Английские специалисты, работавшие на фабриках Морозова, создали здесь первую в России футбольную команду. Со временем село Никольское, в ко-



Тимофей Саввич Морозов, фабрикант второго поколения, отец Саввы



Общественное собрание при фабриках Морозовых. Рабочие могли принимать участие в решении важных вопросов, касающихся быта и производства

тором все сооружения принадлежали Морозовым, а все население было занято на их ткацких фабриках, получило статус города – сейчас он носит название Орехово-Зуево.

Нововведения пошли на пользу производству: Никольская мануфактура одевала в ситцы и бархаты всю Россию, ее изделия стали вытеснять английские ткани по всему миру. Но натура Саввы требовала более широкого поприща. И оно скоро нашлось.

Он увлекся театром. Для начала дал другу юности, актеру Константину Алексею, игравшему под псевдонимом Станиславский, 10 тысяч рублей для основания Художественного театра. Потом, когда в театре начались очередные трудности, выкупил все паи, чтобы субсидировать его самостоятельно. Затем вложил 300 тысяч рублей в строительство театрального здания в Камергерском переулке, которое заказал архитектору Федору Шехтелю. В конечном счете любимый театр обошелся Савве Морозову в кругленькую сумму – полмиллиона рублей.

Меценатство было распространено в купеческой среде. Демидовы, Мамонтовы, Третьяковы считали своим долгом жертвовать капиталы на искусство и благие дела. И Морозовы не отставали. Имя двоюродного брата Саввы, Викулы Елисеевича Морозова, до сих пор носит московская детская больница. Мать Саввы, Мария Федоровна, не раз жертвовала деньги на строительство учебных заведений. Но то, что делал Савва Тимофеевич, было похоже не на исполнение гражданского долга, а на страсть. В театре он взял на себя все хозяйственные заботы, стараясь освободить Станиславского для творчества. Стал электриком, бутафором, костюмером. При этом ему было важно, смогут ли ходить на спектакли простые люди и какие пьесы войдут в репертуар. Именно он сформулировал основные принципы МХТ: сохранять статус общедоступного театра, не повышать цены на билеты, ста-

вить не коммерческие, а общественно значимые пьесы. Возможно, именно такой подход в сочетании с талантом Станиславского сделал МХТ лучшим театром России.

Морозов покровительствовал и другим искусствам. Приобретал для России произведения выдающихся художников, заказывал витражи и скульптуры Михаилу Врубелю, которого очень ценил, а проектирование зданий – любимому архитектору Федору Шехтелю. На Спиридоновке в Москве Шехтель построил для семьи Морозовых особняк, соединив готический и мавританский стиль (сейчас здесь проходят приемы МИДа). Роскошь особняка бросалась в глаза, но те, кто в нем побывал, удивлялись простоте, с которой были обставлены комнаты главы семейства. Он презирал роскошь, был неприхотлив в

быту. Возможно, это стало главной причиной его охлаждения к жене, которая богатством нарядов соперничала с императрицей. Впрочем, денег на ее туалеты Савва не жалел, да и дом на Спиридоновке построил по ее желанию.

Женился Савва Морозов в 26 лет по страстной любви на бывшей жене своего двоюродного брата. Родственники этот брак не одобряли, но Савва настоял на своем. В семье один за другим появились четверо детей. Но самую большую любовь Савва Морозов испытал через десять лет после женитьбы – к первой красавице МХТ актрисе Марии Андреевой. Именно эта женщина, получившая от Ленина партийную кличку Феномен, и вовлекла его в дружбу с членами боевой группы РСДРП. Нет, он не стал революционером, но по просьбе обожавшей Маши постоянно кого-то спасал, давал деньги то на приобретение теплой одежды для сосланных, то на издание газеты «Искра», то просто на содержание партии. Вопреки собственным интересам выполнял некоторые опасные поручения – привозил на свою фабрику чемодан с прокла-



Особняк Морозовых на Спиридоновке был и остается одним из самых роскошных зданий Москвы



Зинаида Григорьевна Морозова, жена Саввы Тимофеевича



Здание МХТ в начале XX века

мациями, пристраивал опальных революционеров к себе на работу. Зачем? Не может же быть, что только из любви к Андреевой.

Скорее всего, его увлекали новые люди и та полная опасности жизнь, которую они вели. Ему, человеку европейского образования, претил старообрядческий уклад его семьи, славянофильство и народничество казались наивными идеями, философия Ницше, набиравшая в то время популярность, — оторванной от жизни. В отличие от людей его круга, которые успели опротивить Савве, революционеры невольно вызывали у него уважение. Правда, лишь до тех пор, пока он не понял, что они готовы проливать не только свою, но и чужую кровь. После убийства великого князя Сергея Александровича он разорвал с ними все отношения.

Савва Тимофеевич тяжело переживал разрыв с Марией Андреевой, ставшей в 1904 году гражданской женой Максима Горького. Ему были дороги оба этих человека, и оба поступили с ним жестоко. Особенно Маша, которая некоторое время продолжала вести двойную жизнь и ради интересов партии вытягивать из него деньги. Когда-то Савва оформил на нее страховку, чтобы не оставить любимую на мели, если с ним что-нибудь случится. Это дало повод некоторым исследователям искать в его смерти след боевой группы РСДРП, но версия осталась недоказанной.

Мне кажется более логичным, что Савва Морозов сам поставил точку в своей судьбе. «Легко в России богатеть, а жить — трудно!» — это его слова. И они многое объясняют. Все, во что он вкладывал душу, обернулось против него. Рабочие, о которых он заботился, для которых строил жилье, театры и библиотеки, кого лечил и учил, во время революции 1905 года били стекла в его конторе. Социал-демократы, в бескорыстие которых он верил, оказались жестокими убийцами. Женщина, которую он боготворил, обманывала его, от-

носила к нему как к дойной корове. Да и от руководства мануфактурой он был к этому времени отстранен матерью под предлогом душевного расстройства. Настоящая же причина крылась в том, что он собирался предоставить рабочим права на часть прибыли.

13 мая 1905 года в Канне, куда он приехал укрепить расстроенные нервы, в номере «Ройял-отеля» прозвучал выстрел. Вбежавшая в комнату Зинаида Григорьевна увидела мертвого мужа на диване, браунинг на полу и записку: «В моей смерти прошу никого не винить». Ему было всего 43 года.

Савву Морозова иногда сравнивают с героями Достоевского или Горького. Мне он напоминает скорее чеховских героев — тех из них, кто, обладая богато одаренной натурой и тонким восприятием мира, не нашел в жизни гармонии, в людях — человечности, а в своей деятельности — смысла.

Однако за короткую жизнь Савва Морозов успел сделать так много добра людям, что его похороны стали событием для столицы. Вся дорога от храма до могилы была усыпана цветами. Рабочие Никольской мануфактуры на свои средства заказали икону с надписью: «Сия святая икона сооружена служащими и рабочими в вечное воспоминание безвременно скончавшегося незабвенного директора правления Саввы Тимофеевича Морозова, неустанно стремящегося к улучшению быта трудящегося люда». А в народе прошел слух, что вместо Саввы хоронят другого человека, что он не умер, а отказался от богатства и тайно ходит по фабрикам, помогая рабочим. Такую легенду надо заслужить!

В Художественном театре бюст Саввы Тимофеевича Морозова стоял даже в 30-е годы, когда слово «фабрикант» могло означать только одно — враг народа. Станиславский не позволил убрать его, он отдавал должное этому человеку, без которого в Москве не было бы Художественного театра. ■



Мария Федоровна Андреева

Федеральная служба почтовой связи РФ											
АБОНЕМЕНТ на											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)						количество комплектов					
на 200 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
ПВ		место		ли-тер		на журнал					
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		руб		коп						
на 200 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											

В следующем номере:

ПРОБЛЕМА: КОСОГЛАЗИЕ
СЕРДЦЕ «ТИХОЕ» И «ГРОМКОЕ»
ГЕШТАЛТ-ТЕРАПИЯ В ДЕЙСТВИИ
СВЕКОЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ
СПАЛЬНЯ ВО ВСЕХ ДЕТАЛЯХ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 11.02.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 91 000 экз. Заказ № 5745

Отпечатано с готовых монтажей издательства.
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15
Home Page — www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) — sales@tverpk.ru



Семейная идиллия

Фото Геннадия Михеева

Scan Odinokov Waleriy 25.05.2008